अचार की एक ही फाँक छत्तीस व्यंजनों के स्वाद भुला सकती है; चटनी का नन्हा-सा चम्मच ऐसी भूख चमका सकता है कि रालें टपकने लगें; मुरब्बे का ज़रा-सा टुकड़ा डूबता हुआ दिल थाम सकता है, बशर्ते कि बने हों ऐसे ढंग से, जैसे इस पुस्तक में दर्शाए गए है। हम जानते हैं कि आप चुपके-चुपके उंगलियां चाटा करेंगे।

महँगाई के दिनों में

स्वाद की ऐयाशी करनी हो तो इसे तुरन्त खरीद लीजिये।

बेरोज़गार हैं

तो भर-भर अमृतबान बेचिये और दोनों हाथों से लूटिये।



इस सीरीज की अन्य पुस्तकें

- ☐ आधुनिक पाक कला
- ☐ आधुनिक मिष्ठान्न कला
- ☐ अचार चटनी मुरब्बे
- ☐ गर्भस्थिति प्रसव और शिशुपालन
- ☐ सुबोध मेक-अप (शृंगार कला)
- ☐ घरेलू इलाज
- ☐ आधुनिक सिलाई-कटाई


सुबोध पब्लिकेशन्स

अचार
मुरब्बे-चटनी

मीनाक्षी सेठी

सुबोध पॉकेट बुक्स (१६८०)

Rs 35-00

सुबोध पब्लिकेशन्स, २/३ बी, अंसारी रोड, नई दिल्ली-२ / संस्करण : १९९२ / मुद्रक : जयमाया आफसेट, शाहदरा, दिल्ली-३२

AACHAR MURABEY-CHATNI
by Minakshi Sethi

सूची

हमारा अनुरोध

कुछ महिलाएं प्रायः घर पर अचार, चटनियां, मुरब्बे आदि बनाती हैं, पर सभी महिलाएं अपने हाथ से इन्हें अच्छी तरह बनाना नहीं जानतीं। वे या तो किसी अनुभवी महिला के हाथ से वर्ष-भर के लिए अचार आदि बनवाती हैं, या फिर उन्हें बाजार की शरण में जाना पड़ता है। आजकल सॉस, जैम, जेली और मॉर्मलेड आदि पदार्थों का प्रचलन हमारे देश में भी बहुत बढ़ गया है। इन्हें डबलरोटी के स्लाइसों पर लगाकर उपयोग में लिया जाता है। ये पदार्थ बाजार में बन्द शीशियों में मिलते हैं। लोगों की यह भ्रांत धारणा बन गई है कि टिकाऊ अचार, मुरब्बे, जैम, जेली आदि घर पर अच्छी तरह नहीं बनाए जा सकते। यदि आप हमारी इस पुस्तक में दी गई विधियों को ठीक से अपनाएं तो आपको यह देखकर सुखद आश्चर्य होगा कि आपके हाथों बने वे पदार्थ अत्यन्त स्वादिष्ट ही नहीं, महीनों बल्कि वर्ष भर टिकाऊ बने रहते हैं।

पहले थोड़ी मात्रा में, ठीक विधि अपना कर पदार्थ बनाइए। कुछ कमी रह जाए तो अगली बार सुधार लीजिए। इस तरह आप सहज ही देशी-विदेशी अचार, चटनी, मुरब्बे बनाने में निपुण हो जाएंगी।

निवेदन

पाक-विज्ञान पर लिखी अपनी तीन पुस्तकों—'आधुनिक पाक-कला'—'आधुनिक मिष्टान्न कला', 'शरबत, स्क्वैश आइसक्रीम'—के पश्चात् इस पुस्तकमाला में मैं अपनी चौथी पुस्तक पाठकों के समक्ष प्रस्तुत कर रही हूं। इसका नाम है—'देशी-विदेशी अचार, मुरब्बे, चटनी।'

इस पुस्तक में तेल से बने अचारों के अतिरिक्त सिरके वाले अचार, नींबू के रस में पगे अचार और चलताऊ अचार दिए गए हैं। चटनी के प्रसंग में टिकाऊ और चलताऊ, दोनों प्रकार की अनेकानेक विधियां दी गई हैं। देशी चटनियों के अलावा विलायती चटनी अर्थात् सॉस बनाने की विधियां दी गई हैं। मुरब्बे के प्रकरण में देशी और विदेशी दोनों प्रकार के मुरब्बे तैयार करने के तरीके दिए गए हैं। देशी मुरब्बों अर्थात् चीनी की चाशनी में पकाए हुए साबुत फलों के मुरब्बे। अंग्रेजी मुरब्बे अर्थात् विलायती विधि से बनाए गए जैम, जैली और मॉर्मलेड आदि।

अचार, चटनी और मुरब्बे बनाने की यह कला कोई आज की नई चीज नहीं है। हमारे देश के गांवों और कस्बों की बूढ़ी, कुशल महिलाएं आम, नींबू, शलजम, गोभी आदि का अचार डालती हैं। देश-भर में भांति-भांति के अचार और मुरब्बे डालने की प्रथा है। आम लोगों की एक शिकायत प्रायः सुनने में आती है कि हमारे हाथ से बने अचार अथवा मुरब्बे अधिक समय तक टिकाऊ नहीं रहते। इसलिए प्राय लोग थोड़ी मात्रा में चलताऊ अचार, चटनी, मुरब्बे बना लेते हैं; पर अपने घर के वृद्ध, बीमार

और कमजोर सदस्यों के लिए गाजर, सेब और आंवले आदि मुरब्बे लेने के लिए उन्हें बाजार की शरण में जाना पड़ता है। क्योंकि घर में वे जो मुरब्बे तैयार करते हैं वे इतने टिकाऊ नहीं होते। इसी प्रकार आधुनिक समाज में अंग्रेजी पद्धति के मुरब्बे —जैम, जैली और मॉर्मलेड ब्रैड टोस्ट के साथ प्रयोग में आते हैं। प्रायः इस प्रकार के पदार्थ बाजार से बोतलों में बन्द मिलते हैं और लोगों की यह धारणा बन गई है कि ये घर में सफलतापूर्वक नहीं बनाए जा सकते।

वस्तुस्थिति दरअसल कुछ ऐसी ही है। अचार हो, चटनी या सॉस हो या मुरब्बा हो अथवा जैम, जैली या मॉर्मलेड हो। सभी को टिकाऊ बनाया जा सकता है। वस्तुतः आज विज्ञान ने पर्याप्त उन्नति कर ली है और फल-संरक्षण की नई तकनीक हमें ज्ञात हो गई हैं। आवश्यकता है—इस तकनीक को समझने की और उसके अनुसार पदार्थ तैयार करने की। हमने इस पुस्तक में इस तकनीक का आवश्यकतानुसार प्रयोग किया है। मेरा विश्वास है इस पुस्तक की सहायता से कोई भी महिला घर बैठे चलताऊ ही नहीं टिकाऊ अचार, चटनी, सॉस, जैम, जैली और मॉर्मलेड आदि विविध पदार्थ स्वयं बना सकती है और उसे समय-समय पर प्रयोग में ला सकती है।

इस पुस्तक में जहां देश के गांवों, कस्बों और शहरों में प्रचलित अचार, मुरब्बे डालने की विधियां स्थान पा गई हैं, वहां नई वैज्ञानिक तकनीक का भी सहारा लिया गया है। विशेषकर टिकाऊ अचार, मुरब्बा, जैम, जैली आदि बनाने के प्रसंग में। इस पुस्तक में दी गई सावधानियों पर विशेष ध्यान दीजिए और अपने हाथ से ये पदार्थ तैयार कीजिए।

यदि यह पुस्तक महिलाओं को देशी-विदेशी अचार, चटनी, मुरब्बे तैयार करने में कुछ सहयोग दे सकी तो मैं अपना प्रयास धन्य समझूंगी।

जिन पाक-कला विशेषज्ञों की सम्मतियो एव सुझावो से पुस्तक को सर्वांगपूर्ण वनाने मे सहायता मिली है, मैं उन सबकी कृतज्ञ हू। साथ ही मैं अपने उदार पाठको से सहयोग की कामना करती हू ताकि मैं इस क्षेत्र म उनके सुझावो एव सम्मतियो को पाकर महिला समाज की और अधिक सेवा कर सकू।

इस पुस्तक के लेखन मे श्री अमिताभ के सक्रिय सहयोग के लिए मैं अपना हार्दिक आभार प्रकट करती हू, जिनकी सहायता के बिना शायद ये कार्य समय पर पूरा न कर पाती।

सद्भावना सहित।

नई दिल्ली, १९८० ई०

मीनाक्षी सेठी

तालिका

(१) पदार्थ बनाने के लिए सामान

शीशी चटनी के लिए बोतल सॉस के लिए

कड़ाही, तलने के लिए स्टील की	चाकू
कड़ाही, चाशनी बनाने के लिए	छुरी
पतीली, पीतल की कलईदार	कांटा
पतीली, स्टील की	अंगीठी
मर्तबान, कांच का	चूल्हा
मर्तबान, चीनी का पेंचदार ढक्कनवाला	छलनी
थाल, कलईदार	मलमल की छलनी
गिलास, स्टील का	चम्मच, लकड़ी का
कटोरी, स्टील की	नींबू निचोड़नी
कटोरा, स्टील का	सिलबट्टा
प्लेटें, तीनों साइजों की	बोतल, जैम की
चम्मचें, तीनों साइजों की	बोतल, जैली की
कलछी, स्टील की	बोतल, मोमंलेड की
ढक्कन, छोटा-बड़ा	नमकदानी
पलटा	पौनी
मथनी	चिमटा
घोटना	ट्रे
सोटा	कद्दूकस

(२) विशिष्ट शब्द

देशी-विदेशी अचार, चटनी, मुरब्बे बनाते समय कुछ विशिष्ट शब्द प्रयोग में आते हैं, जिनका अर्थ अच्छी तरह से समझ लेना चाहिए। कुछ मुख्य शब्द ये हैं—

(१) गोदना—चाकू या काटे से किसी सब्जी या फल को चुभोना, जैसे—गाजरों को गोदना।

(२) कुचलना—किसी पदार्थ को हाथों से मसलना, जैसे—उबले सेवों को कुचलना।

(३) उबालना—किसी पदार्थ में पानी डालकर आंच पर उबाल आने तक पकाना, जैसे—आंवले उबालना।

(४) कलहारना—किसी पदार्थ में बिना घी डाले भूनना, जैसे—जीरा कलहारना।

(५) घोलना—किसी पदार्थ को पानी में घोलकर एकसार करना, जैसे—चीनी घोलना।

(६) भूनना—किसी पदार्थ में घी डालकर छोंक लगाना, जैसे—मसाला में घी डालकर भूनना।

(७) दलना—मोटा मोटा कटना जैसे इलायची दाने को दलना।

(८) कुतरना—किसी पदार्थ को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटना, जैसे—पिस्ते-बादाम को कुतरना।

(९) छानना—किसी द्रव को कपड़े में से छानना, जैसे—सन्तरे का रस छानना।

(१०) सेंकना—हल्की आंच पर चढ़ाना, जैसे—पक्की चाशनी को सेंकना।

(११) पीसना—किसी पदार्थ को सिलबट्टे आदि से पीसना, जैसे—मसालों को पीसना।

(१२) घोटना—किसी पदार्थ को सिलबट्ट आदि पर बारीक बारीक पीसना, जैसे—मसालों को घोटना।

(३) आवश्यक मसाले

(१) अजवायन (Tymol Seeds)—चटपटी एवं पाचक; खांसी में लाभकर; अचारों में डाली जाती है।

(२) गरममसाला (Mixed Spices)—इलायची, दालचीनी, लौंग, काला जीरा, सफेद जीरा, जावित्री आदि मसालों से मिलकर बनता है, इसमे कालीमिर्च भी डाली जा सकती है; गरम-मसाला व्यंजनो को स्वादिष्ट बनाता है।

(३) अनारदाना (Pomegrenate Seeds)—इसका उपयोग व्यंजन को सुगन्धित बनाने के लिए किया जाता है।

(४) अमचूर (Powder of Row mango)—आमों के गूदे के टुकड़ों को सुखाकर पीसा जाता है; इसका उपयोग व्यंजन को चटपटा बनाने के लिए किया जाता है।

(५) इलायची छोटी (Cardamom)—तासीर में ठण्डी; स्वाद में चरपरी; वातनाशक होती है।

(६) इलायची बड़ी (Black Cardamom)—स्वाद में चरपरी; तासीर मे गर्म होती है।

(७) जायफल (Nutmeg)—इसे सुगन्ध के लिए डाला जाता है; इसे गरममसाले में भी डाला जा सकता है।

(८) अदरक (Ginger)—तर गर्म होता है; पाचक-शक्ति को बढ़ाता है।

(९) इमली (Tamarind)—स्वाद में तेज खट्टी होती है; व्यंजन को खट्टा करने के लिए इसका उपयोग किया जाता है।

(१०) जीरा (Cumin Seeds)—स्वाद एवं सुगन्ध को बढ़ाता है, गरममसाले में डाला जाता है। यह दो प्रकार का होता है—(१) काला जीरा और (२) सफेद जीरा।

(११) दालचीनी (Cinnamon)—तासीर मे गर्म; गरम-मसाले में डाली जाती है।

(१२) धनिया सूखा (Corriander Seeds)—पाचक होता

है, स्वाद मे चरपरा होता है।

(१३) नमक, सफेद (Salt)—गर्म एव पाचक होता है, इसके बिना हम रसोई मे स्वाद की कल्पना तक नहीं कर सकते ।

(१४) नमक, काला (Black Salt)—यह सफेद नमक से तेज होता है सुपाच्य होता है।

(१५) लाल मिर्च (Chilli)—तासीर मे गर्म, यह चरपरी होती है ।

(१६) काली मिर्च (Black Pepper)—स्वाद मे तीखी और चरपरी, गले को साफ करती है।

(१७) मेथी (Fenugreek)—सुगंधित होती है, अचारो मे डाली जाती है।

(१८) राई (Mustard Seeds)—इसका उपयोग विविध प्रकार के अचार बनाने मे किया जाता है।

(१९) पोदीना (Mint)—इसकी चटनी बहुत स्वादिष्ट बनती है, स्वाद में बहुत तेज़ होता है।

(२०) प्याज़ (Onion)—इसका अचार एव चटनी बनाई जाती है।

(२१) लहसुन (Garlic)—यह स्वाद में तीखा, तीव्र गन्ध होती है, बवासीर एव कफ मे लाभकारी होता है।

(२२) हल्दी (Turmeric)—पाचन होती है, यह पीडा दूर करती है ।

(२३) हींग (Asafoetida)—लहसुन से बहुत तीव्र होता है, यह अत्यन्त सुपाच्य होती है।

(२४) सौंफ—यह रोचक एव पाचक होता है पित्त को शान्त करता है।

(२५) गुड़ (Unrefined Canesugar)—यह चीनी से अधिक पडता है, चीनी के स्थान पर प्रयोग किया जाता है।

अध्याय १

आहार-संरक्षण

हमारा देश बड़ा विशाल है। यद्यपि यह देश कृषि-प्रधान है और आजकल हम नई वैज्ञानिक तकनीक भी अपना रहे हैं तो भी हमारे सामने बीच-बीच में खाद्य की कमी एक समस्या बनकर खड़ी हो जाती है। कारण आप जानती हैं। हमारे देश के लोग इतने पढ़े-लिखे और सुशिक्षित नहीं हैं कि वे खाद्य-संरक्षण का महत्व समझ सकें। हम जितना अन्न खाते हैं उससे अधिक हमारा खाद्य सड़ जाता है। कुछ खेती में ही, कुछ अन्न पकाने में और कुछ पकाने के बाद। ऐसी स्थिति में हमें खाद्य-संरक्षण के उपायों को भली-भांति समझ लेना चाहिए।

हम खाद्य-संरक्षण की चर्चा करें, इससे पहले हमें यह जान लेना जरूरी है कि हमारा आहार क्यों खराब हो जाता है।

आहार सड़ने के प्रमुख कारण ये हैं—(१) खमीर, (२) फफूंदी, और (३) बैक्टीरिया।

(१) खमीर—यह एक तरह के अत्यन्त छोटे कीटाणु होते हैं जो चीनी पर प्रतिक्रिया करके कार्बन-डाइआक्साइड और एल्कोहल बनाते हैं। ये कीटाणु स्टार्च से भी रासायनिक प्रतिक्रिया करते हैं जिसके कारण अचार और मुरब्बे खराब हो जाते हैं।

(२) फफूंदी—ये भी एक तरह के बारीक कीटाणु हैं जो नमी के कारण आहार को नष्ट कर देते हैं। नमी के कारण खाद्य-पदार्थ पर फफूंदी जमने लगती है तो वह सड़ने लगता है। उसके रंग और स्वाद में भी अन्तर पड़ जाता है। यह फफूंदी अधिक मात्रा में पड़

जाए तो पदार्थ का सपूर्ण रूप से नाश कर देती है।

(३) बैक्टीरिया—ये भी एक तरह के बहुत छोटे कीटाणु होते हैं जो आहार को नष्ट कर देते हैं। इनके प्रकारों की सख्या हजारो तक जा पहुचती है। ये आहार को मात्र नष्ट नही करते, उसे विषमय भी बना देत हैं।

बैक्टीरिया के कीटाणु खमीर और फफूदी के कीटाणुओ से अधिक हानिकारक होते हैं।

आहार को बचाने के उपाय—आहार को सडने से अनेक उपायो से बचाया जा सकता है—(१) आहार को सुखा कर, (२) आहार को फ्रिज या अन्य ठडी जगह पर रखकर, (३) आहार को वायु से दूर रखकर या डिब्बा बद करके, (४) आहार को धूप दिखाकर, (५) कीटाणुनाशक पदार्थों का प्रयोग करके, और (६) रासायनिक पदार्थों का प्रयोग करके।

पहले चार प्रकारो का इस्तेमाल करना तो अनुभवी महिलाए जानती ही है। वे आवश्यकतानुसार इन उपायो का उपयोग करती हैं। यहा हमारा सबध फल-सब्जियो से है। एक मौसम मे फल और सब्जियां अत्यधिक मात्रा मे होती हैं तो एक समय ऐसा भी आता है जब उनके दर्शन भी दुर्लभ हो जाते हैं। महिलाए उनका समाधान अचार, मुरब्बा, जैम, जैली और मॉर्मलेड आदि बनाकर पूरा कर लेती हैं। आप जानती हैं कि अचार, मुरब्बा आदि खराब क्यो नही होते। इसका कारण यह है कि कीटाणुनाशक पदार्थ उन्हे नष्ट होने से बचाते हैं। कुछ कीटाणुनाशक पदार्थ हैं—सिरका, तेल, मसाले, चीनी आदि।

इसी प्रकार जैम, जैली और मॉर्मलेड रासायनिक पदार्थों के प्रयोग के कारण टिकाऊ बनाए जा सकते हैं। इसमे मेटाबाई सल्फाइट, सल्फरडाइ आक्साइड, सोडियम बेन्जोएट आदि कुछ रासायनिक पदार्थ डाले जाते हैं। जो फलो और सब्जियो को नष्ट होने से बचाए रखते हैं। किन्तु एक बात का ध्यान अवश्य रहना

चाहिए और वह यह कि ऐसे रासायनिक पदार्थों का प्रयोग अधिक मात्रा में नहीं करना चाहिए; क्योंकि अधिक मात्रा में होने से ये हानिकारक भी हो सकते हैं।

इस प्रकार हम देखते [redacted] कि अचार, मुरब्बा, चटनी, सॉस, जैम, जैली और मॉर्मलेड बनाने के प्रसंग में आहार-संरक्षक कीटाणुनाशक पदार्थों एवं रासायनिक पदार्थों का बड़ा महत्त्व है। इसलिए अचार, मुरब्बे आदि बनाने की विधियां देते समय हम यथास्थान इनका उल्लेख करेंगे।

पहला खंड

१. भांति-भांति के अचार

अचार एक महत्त्वपूर्ण पाचक पदार्थ है, जिसे भोजन के साथ ग्रहण किया जाता है। अचार हमारे भोजन को स्वादिष्ट तो बनाता ही है, हमारे पाचक रस को भी उत्तेजित करता है।

अचार दो प्रकार के होते हैं—देशी और विदेशी। विदेशों में सिरके के अचारों का रिवाज है। देशी अचार बहुधा तेल से बनाए जाते हैं अथवा तेल के साथ-साथ उसमें सिरके का भी प्रयोग किया जाता है। अचार में मूल पदार्थ हैं—कच्ची सब्जियां, कच्चे फल आदि। इसमें रासायनिक पदार्थ डालने की प्राय आवश्यकता नहीं पड़ती। इसका संरक्षण मुख्य रूप से इन पदार्थों द्वारा किया जाता है—(१) नमक, (२) तेल, (३) सिरका, (४) मसाले।

(१) नमक—यह मूल पदार्थ फल या सब्जी में से पानी निकालता है। मूल पदार्थ में पाए जाने वाले जीवाणुओं की वृद्धि को रोकता है। इसी से मूल पदार्थ नर्म होकर गल जाता है।

(२) तेल—यह मूल पदार्थ का संरक्षण तो करता ही है, अचार की रंगत को भी बनाए रखता है।

(३) सिरका—यह अम्ल की मात्रा बढ़ा देता है जिससे मूल-पदार्थ को नष्ट होने से बचाता है। इसका स्वाद तीखा, खट्टा होता है।

(४) मसाले—अचार में अनेक मसाले डाले जाते हैं—मेथी, जीरा, अजवायन, हींग, धनिया, लौंग, इलायची, हल्दी आदि। इन

मसालों से मूल पदार्थ का पर्याप्त मात्रा में संरक्षण होता है। इनसे अचार में रंगत तो बनती ही है। स्वाद और सुगन्धि बनाए रखने में भी ये बड़े सहायक सिद्ध होते हैं।

अचार बनाते समय इन बातों पर ध्यान देना चाहिए—

(१) जिन सब्जियों या फलों का अचार बनाना है वे ताजे होने चाहिए।

(२) फल या सब्जियों को सबसे पहले धो-पोंछकर सुखा लेना चाहिए। फिर काटना चाहिए।

(३) अचार बनाने के लिए मूल पदार्थ—फल या सब्जी को अधिक नहीं उबालना चाहिए।

(४) अचार बनाते समय मसाले निर्देश के अनुसार बाद में ही डालने चाहिए।

(५) अचार तैयार हो जानेपर अन्य तैयार किए हुए पदार्थ—मुरब्बा, जैम, जैली आदि की भांति कीटाणुरहित, सूखे, खुले मुंह-वाले मर्तबानों में डालना चाहिए ताकि नमी उस पर प्रभाव न डाल सके।

कुछ लोग अचारों के बड़े प्रशंसक होते हैं। कुछ लोग उनकी भर्त्सना करते हैं। पर मुझे दोनों प्रकार के लोगों के बारे में कुछ नहीं कहना है। मैं तो इतना ही कह सकती हूं कि अचार भोजन को पचाने में बड़ा सहायक सिद्ध होता है। यह भोजन में हमारी रुचि को बढ़ाता है। हां, यह जरूर है कि अचार, चटनी आदि को आहार के साथ थोड़ी मात्रा में ही लेना चाहिए। अब आगे तेल वाले अचार बनाने की विधियां दी जा रही हैं।

२. तेल वाले अचार

१. आंवले का अचार

सामग्री :

२ किलो आंवले; २० ग्राम सौंफ; १०० ग्राम राई;

५० ग्राम सफेद जीरा, ५०० मि० लि० तेल, ५० ग्राम काला जीरा, ६० ग्राम लाल मिर्च, ४० ग्राम इलायची (बड़ी), ५० ग्राम सोंफ, १०० ग्राम नमक, १०० ग्राम धनिया।

विधि—(१) आंवले उबालिए। गल जाने पर उतार लीजिए। (२) फिर सोम, राई, सफेद जीरा, काला जीरा, लाल मिर्च, बड़ी इलायची, सोंफ, नमक और तेल मे आंवले के साथ यह सारा मसाला डाल दें। तीन चार दिनों तक यह खाने योग्य बन जाएगा।

बस, अचार तैयार है।

२ आम का अचार

सामग्री

५ किलो सख्त गुठली वाला आम, १०० ग्राम पिसी राई, १५० ग्राम सोंफ, ५०० ग्राम नमक, २०० ग्राम हल्दी, १५० ग्राम (पिसी) लाल मिर्च, थोड़ी सी पीली साबुत सरसों, १५ ग्राम लाल गोल साबुत मिर्च हींग थोड़ी-सी, १५० ग्राम मेथी (भुनी), २५ ग्राम जीरा, १ लिटर सरसों का तेल।

विधि—(१) साबुत आम को धोकर, कपड़े से पोंछकर अच्छी तरह सुखा लीजिए। अब आम को फांको म काटकर उसकी गुठलिया निकाल लीजिए। (२) अब बड़े थाल मे सरसों का तेल व सारा मसाला डालकर उसमे कटे आम की फाकें डालकर अच्छी तरह से दोनो हाथों से मसल लीजिए। (३) अब इस मिश्रण को स्टील या एल्यूमीनियम के बर्तन मे ढक्कन से ढककर रख दीजिए। (४) अब तवे पर दो जलते अगारे रखकर उसमे चुटकी भर राई रखकर, तवे पर मर्तबान को उल्टा दीजिए। (५) हींग से मर्तबान सुगन्धित हो जाएगा। अब तीसरे दिन सुगन्धित मर्तबान मे मसाले सहित आम की फाकें डालकर भर दीजिए। थोड़े दिन इस मर्तबान

को धूप में रखें। आठ-दस दिनों के बाद अचार में इच्छानुसार तेल दीजिए।

आम का स्वादिष्ट अचार तैयार है।

३. आम का अचार (कांगड़ी विधि)

सामग्री :

५ किलो आम; ४०० ग्राम नमक; १०० ग्राम राई; १०० ग्राम अजवायन; १०० ग्राम मेथरे; १०० ग्राम सोंफ; हल्दी, मिर्च स्वाद के अनुसार; ५०० मि० लि० तेल।

विधि—(१) आमों को धो लीजिए और सुखाकर छोटी-छोटी फांकों में काट लीजिए। इनकी गुठलियां निकाल दीजिए। (२) टुकड़ों में नमक (१०० ग्राम) मिलाकर दो दिन किसी मर्तबान में ढककर रख दीजिए। (३) तीसरे दिन फांकों को निकालकर धूप में अच्छी तरह सुखा लीजिए ताकि फांकों में पानी न रह जाए। (४) अब सोंफ, मेथरे, राई व अजवायन को बारीक-बारीक कूट लीजिए। (५) अब सारे मसाले इकट्ठे कीजिए। फिर एक खुले बर्तन (थाल) में सभी मसाले और सरसों का तेल डालकर अच्छी तरह से हाथ से मसल लीजिए। (६) अब इस मिश्रण में आम की फांकें डालकर अच्छी तरह मसलिए जिससे सारा मसाला फांकों में मिल जाए। अब एक साफ व खुले मर्तबान मे डालकर ढक्कन बन्द करके दो-तीन दिन धूप में रखिए।

अचार तैयार है। यह खाने में बड़ा ही स्वादिष्ट लगता है।

४. आम और कटहल का अचार

सामग्री :

आधा किलो आम (पकी गुठली वाले); १ किलो कटहल; ५० ग्राम सोंफ (भुने पिसे); ५० ग्राम मेथरे (भुने, पिसे); २५ ग्राम राई (पिसी); १०० ग्राम तिल का

तेल, १०० ग्राम नमक, २५ ग्राम कलौंजी, २५ ग्राम हल्दी, ५० ग्राम लाल मिर्च, हींग थोड़ी-सी, १०० मि० लि० सरसों का तेल।

विधि—(१) हाथ पर थोड़ा-सा तेल लगाकर कटहल को छीलकर उसके टुकड़े काट लीजिए। कटहल से आधा भाग आम के छिले टुकड़े लीजिए और उसकी गुठलियां निकाल लीजिए। (२) अब कटहल के टुकड़ों को थोड़ा सा भाप में पका लीजिए। फिर तिल के तेल को गर्म करके ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। अब एक बड़े बर्तन या थाल में सरसों का तेल, ठण्डा तिल का तेल और सारे मसाले, कटहल के टुकड़े, आम के छिले टुकड़े आदि डालकर हाथों से अच्छी तरह मसल लीजिए और एक साफ मर्तबान में डाल दीजिए। अब अचार के ऊपर में आधी उंगली ऊपर तेल डाल दीजिए।

आम और कटहल का अचार तैयार है।

५ आम का अचार (तीसरी विधि)

सामग्री :

५०० ग्राम काबुली चने, २ किलो पकी गुठली वाले आम, ५० ग्राम पिसी राई, १०० ग्राम सोंफ, १०० ग्राम मेथी (भूनकर कुटे हुए), २०० ग्राम नमक, ७५ ग्राम हल्दी, ५० ग्राम लाल मिर्च, थोड़ी-सी कलौंजी, हींग थोड़ी-सी, ४०० मि० लि० सरसों का तेल।

विधि—(१) आम को छीलकर उसकी गुठली निकाल लें और आम के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। अब उसमें नमक व हल्दी मिला दें। (२) फिर काबुली चना साफ करके सूखा ही मिला दें। इस मिश्रण को रात भर ढककर रखें। (३) अगले दिन काबुली चना फूल जाएगा। (४) अब राई, लाल मिर्च, सोंफ, मेथी, हींग आदि को मिलाकर आम के टुकड़ों और काबुली चने में राई वाले तेल में

अच्छी तरह मिलाकर भर दें। ध्यान रहे, मर्तबान में ऊपर तक तेल रहे।

बस, स्वादिष्ट अचार तैयार है।

६. आम का भरवां अचार

सामग्री :

२ किलो छोटे व पकी गुठली वाले आम; १०० ग्राम सौंफ भुने-कुटे; १०० ग्राम मेथी भुनी-कुटी; ७५ ग्राम पिसी हल्दी; थोड़ी-सी हींग; २५० ग्राम नमक; ५० ग्राम पिसी लाल मिर्च; २५ ग्राम सूखा धनिया; ४०० मि० लि० सरसों का तेल।

विधि—(१) आम के भरवां अचार के लिए छोटे-छोटे व पकी गुठलीवाले आम लीजिए। आम को धोकर कपड़े से अच्छी तरह से पोंछ लीजिए। (२) अब आमों को इस प्रकार चार फांकों में काटें कि चारों फांकें नीचे से जुड़ी रहें। (३) अब चाकू या छुरी की सहायता से आम की गुठली निकाल लीजिए। फिर आमों में नमक, हल्दी लगाकर १६ घंटे के लिए रख दीजिए। तत्पश्चात् आम पानी छोड़ देंगे। पानी में से आम निकाल लें। अब आम की फांकों में मसाला भरें। (४) अब एक साफ मर्तबान में भरवां आम डाल दीजिए और ऊपर से तेल डाल दीजिए। तीन-चार दिन धूप में रखिए और एक-दो बार अचार को बड़े बर्तन में निकालकर हिला-कर मर्तबान में डाल दीजिए।

बस, भरवां अचार तैयार है।

७. आम का सूखा अचार

सामग्री :

३ किलो कच्चे आम; १७५ ग्राम पिसी राई; १७५ ग्राम सौंफ; १५० ग्राम हरड़; ३५ ग्राम कलौंजी; थोड़ी-सी हींग; हल्दी, मिर्च, गरममसाला अंदाजे से; ७५० मि०

लि॰ सरसो का तेल; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आमो को रात में भिगोकर रखें। (२) तत्पश्चात् लम्बाई मे चार-चार फाकें इस तरह कीजिए कि चारो फाकें जुडी रहें। (३) फिर आमो की गुठलियां निकाल दीजिए। अब कड़ाही मे लगभग ५० ग्राम तेल डालकर हींग भून लीजिए और बारीक पीस लीजिए। (४) फिर हींग मे मसाले मिलाकर तेल मे सान लीजिए। साथ ही आमो मे मसाला भरकर बाकी बचा तेल छोड़ दीजिए। अब इसे मर्तबान मे भरकर रखिए।

लीजिए, सूखा अचार तैयार है।

८. आम का मीठा अचार

सामग्री :

२ किलो कच्चे आम; १ किलो चीनी; जीरा, लाल-मिर्च, गरममसाला, नमक इच्छानुसार; ४ मोटी इला-यची के दाने; १०० मि॰ लि॰ सरसो का तेल।

विधि—(१) कच्चे आमो को साबुत ही धोकर धूप मे सुखा लीजिए और कपडे से पोछ लीजिए। (२) अब आमो को छीलकर उसकी फाकें काट लीजिए। फिर कटी हुई फाको को धूप मे सुखा लीजिए। (३) इसके बाद एक बडे थाल मे चीनी, नमक, मिर्च, जीरा, गरममसाला तथा इलायची के दाने डालकर सूखी हुई फाकें व सरसो का तेल डाल दीजिए और हाथो से अच्छी तरह मसल लीजिए। (४) अब एक साफ मर्तबान मे अचार डाल दीजिए। तीन-चार दिन धूप लगाइए।

आम का मीठा अचार तैयार है।

९. आलू का अचार

सामग्री :

१ किलो बडे आलू; १५ ग्राम लाल मिर्च; २५ ग्राम राई; ५ ग्राम हल्दी पाउडर; थोडी-सी हींग; सरसो का

तेल आवश्यकता के अनुसार; २५ ग्राम नमक।

विधि—(१) आलुओं को उबालकर छिलके उतार लीजिए। फिर इनके टुकड़े कर लीजिए। (२) अब सभी मसालों को मिला लीजिए। साथ ही मसाले के मिश्रण को पीसकर आलुओं पर छिड़क दीजिए। (३) फिर दो दिन तक आलुओं को धूप में रखकर सुखाइए। (४) तत्पश्चात् टुकड़ों पर सरसों का तेल छोड़ दीजिए।

आलू का स्वादिष्ट तथा चटपटा अचार तैयार है। यदि आप इसे और अधिक चटपटा बनाना चाहें तो इसमें अमचूर डाल दीजिए।

१०. आलू, मटर तथा बन्दगोभी का अचार

सामग्री :

आधा किलो मटर; १ किलो बन्दगोभी; २५० ग्राम पुराने आलू; १०० ग्राम राई (पिसी); २० ग्राम लाल-मिर्च; १० ग्राम मेथीदाना (भुना); चौथाई कप सिरका; ५ ग्राम सौंफ; २० ग्राम हल्दी (पिसी); १०० मि० लि० सरसों का तेल; ३० ग्राम नमक; इच्छानुसार हींग।

विधि—(१) बन्दगोभी बारीक काटकर हल्की आग पर पका लें। जब गल जाएं तो उतार लें। (२) आलू तथा मटर को थोड़ा उबाल लें। मामूली गले हुए आलू छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। (३) अब मटर के दाने निकाल लें। फिर तीनों सब्जियां एक कपड़े में डालकर धूप में रख दीजिए जिससे उसका पानी सूख जाए। फिर सिरका, तेल आदि डालकर खूब हिलाएं और सूखे व साफ मर्तबान में डालकर धूप लगवाएं। जब सब्जियां अच्छी तरह से गल जाएं तब खाने के प्रयोग में लाएं।

इस प्रकार आलू, मटर तथा बन्दगोभी का अचार तैयार है।

११ कटहल का अचार

सामग्री

२ किलो कटहल, २०० ग्राम साफ, १०० ग्राम लाल-मिर्च (पिसी), २०० ग्राम मेथरे (भुने पिसे), २०० ग्राम राई, नमक स्वाद के अनुसार, कलौंजी अंदाजे से, डेढ लिटर सरसो का तेल।

विधि—पहले हाथ और चाकू पर थोडा घी लगाकर चिकना कर लाजिए। अब कटहल का छीलकर उसके टुकडे काट लीजिए और पानी मे कटहल के टुकडो को डालकर हल्का उबाल लीजिए। फिर उबले कटहल के टुकडो को धूप मे डालकर थोडा सुखा लीजिए ताकि पानी न रह जाए। अब टुकडा पर सारा मसाला व सरसो का तेल डालकर हाथ से अच्छी तरह मसलिए और मर्तबान मे डालकर थोडे दिन धूप मे रखिए। एक सप्ताह तक इस अचार को धूप लगवाती रहिए।

बस, स्वादिष्ट अचार तैयार है।

१२ करेले का अचार (शाही विधि)

सामग्री

१ किलो करेल, १०-१० ग्राम अजवायन, काला नमक, जीरा, लोग, काला जीरा, थोडी-सी हीग, शीतल चीनी, इलायची, जाविश्री, ५ ग्राम जवाखार, पोदीना, सरसा का तेल, धनिया, आंवला, मेथी मात्रानुसार, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) करेलो को छील लीजिए और उनका पेट चीरकर सभी मसाला को पीसकर भर दीजिए। कुछ देर तक धूप मे रखें। (२) अब सरसा का तेल डालकर खुली हवा म रख दें। एक सप्ताह बाद उपयोग कर सकत हैं।

बस, स्वादिष्ट अचार तैयार है।

१३. गाजर, मूली, गोभी का अचार

सामग्री :

७५० ग्राम गाजर; ७५० ग्राम मूली; १ किलो गोभी; १०० ग्राम राई; १०० मि० लि० सरसों का तेल; २५ ग्राम लहसुन; लाल मिर्च, नमक, हल्दी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाजर, मूली को छीलकर, लम्बा-लम्बा काट लीजिए। गोभी के गोल टुकड़े काट लीजिए। (२) अब एक सूखे बर्तन में पानी को उबाल लीजिए। जब अच्छी तरह से उबल जाए तो उतार कर उसमें कटे गाजर, मूली, गोभी आदि के टुकड़े डालकर ढक्कन बन्द करके ५-७ मिनट पकाइए। (३) ५-७ मिनट के बाद पानी में से उबले हुए टुकड़े निकाल लीजिए। अब उबले टुकड़ों को छेद वाली टोकरी में डाल दीजिए ताकि पानी निकल जाए। (४) जब टुकड़े ठण्डे हो जाएं तो इसमें राई, हल्दी, मिर्च, नमक, लहसुन आदि को पीसकर तेल में डाल दीजिए और अच्छी तरह हिलाकर सब चीजों को मिला दीजिए। (५) अब एक साफ और सूखे मर्तबान में इस मिश्रण को डालकर ढंककर रख दीजिए। २-३ दिन धूप लगाइए और इसके बाद अचार का खाने में प्रयोग कर सकती हैं।

गाजर, मूली, गोभी का खट्टा व स्वादिष्ट अचार तैयार है।

१४. गलगल का अचार

सामग्री :

१ किलो गलगल; २५० ग्राम अदरक; १०० ग्राम साबुत लाल मिर्च; ५० ग्राम लाल मिर्च पिसी; इच्छानुसार हल्दी; ३५० ग्राम नमक; इतना तेल डालें की अचार डूब जाए।

विधि—(१) गलगलों के चार-चार टुकड़े करके नमक

डालकर किसी स्वच्छ तथा जन्तुरहित मर्तबान में भरकर ३-४ दिन धूप में रख दें। (२) छिलके का रंग बदल जाने पर उसमे मिर्च तथा हल्दी डाल दें तथा अदरक को छीलकर लम्बे-लम्बे टुकड़े करके, तेल डालकर सारे मिश्रण को धूप मे रख दीजिए। (३) तेल मे सारा अचार डूब जाना चाहिए।

बस, अचार तैयार है।

१५ गाजर का राई वाला अचार

सामग्री

२ किलो गाजरें, ७५ ग्राम राई, १०० मि० लि० सरसो का तेल, अन्दाजे से हल्दी, नमक, लाल मिर्च (पिसी।

विधि—(१) गाजरो को छीलकर, लम्बे लम्बे टुकड़े काट लीजिए। अब इन टुकडो को धोकर धूप मे थोडा सुखा लीजिए। (२) फिर एक कलईदार बर्तन मे सारे मसाले, सरसो का तेल व गाजरो के टुकड़े डालकर हाथ से अच्छी तरह मसल कर एक साफ मर्तबान में डाल दीजिए। थोड़े दिन धूप मे रखें।

अचार तैयार है।

१६. गोभी का अचार

सामग्री

५ किलो गोभी, १५० ग्राम अदरक, १० दाने मोटी इलायची, ३० ग्राम जीरा, ३० ग्राम लौंग, १५ ग्राम दालचीनी, १५० ग्राम पिसी लाल मिर्च, १५० ग्राम प्याज, १५० ग्राम राई, ३०० ग्राम नमक, ६०० ग्राम सरसो का तेल, ६०० ग्राम सिरका।

विधि—(१) गोभी को छीलकर उसके टुकड़े कर लीजिए। इनको अच्छी तरह से धोकर थोड़ी देर के लिए धूप में सुखा लीजिए ताकि टुकड़ो मे पानी न रह जाए। (२) अब सभी मसालो

को पीस लीजिए। अदरक व प्याज को छीलकर पीस लीजिए। अब इन दोनों को मिला लीजिए। (३) कड़ाही में तेल गरम होने के लिए रखिए। जब तेल में से धुआं उठने लगे तो उसमें पिसा मसालों का मिश्रण डालकर अच्छी तरह से भून लीजिए। (४) जब मसाला लाल रंग का हो जाए तो इसमें कटे गोभी के टुकड़े डालकर अच्छी तरह से हिलाकर भून लीजिए। जब गोभी के टुकड़े थोड़े गल जाएं तो आग से उतार लीजिए। मिश्रण के ठण्डे हो जाने पर मर्तबान में डाल दीजिए और थोड़े दिन इसे धूप पर रखिए। जब अचार में खट्टास आने लगे तो इसमें सिरका मिलाकर तीन-चार दिन धूप पर रखिए।

गोभी का स्वादिष्ट व खट्टा अचार तैयार है। यदि आप इस अचार को मीठा बनाना चाहते हैं तो आप इसमें सिरके के साथ चीनी डाल सकती हैं।

१७. घिये का अचार

सामग्री :

२०० ग्राम घिया पक्की व सख्त छिलके वाली; १ चम्मच राई पिसी; थोड़ा-सा जीरा; २ बड़े चम्मच तेल; स्वाद के अनुसार लाल मिर्च, पिसी सौंफ, धनिया, हल्दी, हींग व नमक।

विधि—(१) पके हुए घिये को छीलकर उसके टुकड़े काट लीजिए। इन टुकड़ों को धोकर उबाल लीजिए। जब उबल जाएं तो उबले टुकड़े पानी में से निकाल लीजिए। (२) अब कड़ाही में तेल गर्म करके हींग, राई, जीरा, हल्दी, लाल मिर्च, पिसी सौंफ, धनिया, नमक, उबले घिये के टुकड़े आदि डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। (३) थोड़ी देर के बाद कड़ाही आग से उतार लीजिए और थोड़ा ठण्डा होने पर एक साफ मर्तबान में अचार को डाल दीजिए। अचार खाने के साथ परोसिए। इस अचार को आप ५-६ दिन तक रख सकती हैं। बीच-बीच में धूप लगवाती रहें।

१८ जिमीकन्द का अचार

सामग्री

५०० ग्राम जिमीकन्द, १२५ ग्राम नीबू का रस, १० ग्राम लाल मिर्च, ५-६ ग्राम राई (पिसी), थोडी सी हींग, हल्दी, नमक स्वाद के अनुसार, सरसो का तेल आवश्यकता के अनुसार।

विधि—(१) जिमीकन्द को तरकारी की तरह पका लीजिए। (२) सभी मसालो को मिलाकर ऊपर से नीबू का रस छोड दीजिए। (३) फिर तैयार चटनी को जिमीकन्द के टुकडो के ऊपर डाल दीजिए। (४) अब मिश्रण को एकसार कर लीजिए। एक दिन तक मिश्रण को धूप मे रखकर सुखाए और सरसों का तेल डालकर उपयोग मे लाए।

बस, स्वादिष्ट अचार तैयार है।

१९ नींबू का अचार

सामग्री

१ किलो नीबू, २०० ग्राम नमक, १०० ग्राम हल्दी, ५ ग्राम हींग (पिसी हुई), २० ग्राम राई (पिसी), २० ग्राम मेथीदाना (पिसा हुआ) १५० मि० लि० सरसा का तेल, इच्छानुसार लाल मिर्च।

विधि—(१) नीबुओ को काटकर बीज निकाल लें। (२) फिर नमक, पिसी हल्दी तथा पिसी हीग का मिश्रण बनाकर धूप म रखिए। जब तक कि नींबू गल न जाए। तो फिर उसम पिसी हुई राई, पिसा हुआ मेथीदाना तथा लाल मिर्च डाल दीजिए। फिर तीन दिन धूप लगवाने के बाद मिश्रण म सरसो का तेल भी मिला दें।

इस प्रकार नींबू का चटपटा अचार तैयार है।

२०. नींबू का अचार (दूसरी विधि)

सामग्री :

१ किलो नींबू; २५० मि० लि० सरसों का तेल; २२५ ग्राम नमक; ३० ग्राम लाल मिर्च; २० ग्राम मेथी पाउडर; २५ ग्राम हल्दी; थोड़ी-सी हींग।

विधि—नीबुओं को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। फिर तेल गर्म करके उसमें हींग मिला दें। गर्म तेल को कटे हुए नींबुओं पर डाल दें तथा सब मसाले भी मिला दें। फिर अचार को जार में भरकर धूप में रख दें।

स्वादिष्ट अचार तैयार है।

२१. नींबू का अचार (तीसरी विधि)

सामग्री :

१ किलो नींबू; २५० मि० लि० सरसों का तेल; २०० से २५० ग्राम नमक; २५ ग्राम हल्दी; ३० ग्राम लाल-मिर्च; २५ ग्राम मेथी पाउडर; थोड़ी-सी हींग।

विधि—(१) नींबुओं को छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। (२) तेल खूब गरम कर लीजिए और इसमें हींग डाल दीजिए। (३) गरम तेल को कटे हुए नीबुओं पर डाल दीजिए और सभी मसाले मिला दीजिए। (४) मर्तबान में भर दीजिए और थोड़े दिन तक धूप में रखिए।

लीजिए, अचार तैयार है।

२२. बांस का अचार

सामग्री :

१ किलो कच्चा बांस; नमक स्वाद के अनुसार; ७५ ग्राम राई; लाल मिर्च, धनिया, सौंफ, हल्दी अन्दाजे से; १०० मि० लि० तेल।

विधि—(१) कच्चे बाँस के छोटे-छोटे गोल टुकड़े कर लीजिए। उन्हें अच्छी तरह पानी से धोकर एक बर्तन में डाल दीजिए। (२) नमक, मिर्च, हल्दी, राई, सौंफ, धनिए को बारीक पीस कर, कटे हुए बांस के टुकड़े में मिला दीजिए। ऊपर से तेल डालकर सारी सामग्री में हिलाइए। (३) चार दिन तक धूप में रखिए। इसके बाद भोजन के साथ परोस सकती हैं।

२३. बेर का अचार

सामग्री :

१ किलो बेर (खट्टे व मीठे), ५० ग्राम पिसी राई, ५० ग्राम सौंफ, धनिया, नमक, लाल मिर्च, हल्दी अन्दाजे से, सरसों का तेल आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) अच्छे बेर लेकर उसकी ऊपर की डण्डी उतार-कर अच्छी तरह पानी से धो लीजिए और कपड़े से पोंछ लीजिए। (२) अब एक खुले बर्तन में पिसी हुई राई, सौंफ धनिया, हल्दी, लाल मिर्च व सरसों का तेल डालकर हाथों से अच्छी तरह मसल लीजिए। (३) फिर इसमें बेर डालकर हाथों से अच्छी तरह मसलिए और मर्तबान में डालकर रख दीजिए। दो तीन दिन बाद हिला दीजिए।

अचार तैयार है। अगर इसे आप ज्यादा देर तक रखना चाहते हैं तो इतना तेल डालें कि बेर तेल में अच्छी तरह डूबे रहें।

२४ बैंगन का अचार

सामग्री :

१ किलो काले-बड़े बैंगन, १०० ग्राम लहसुन, १२५ ग्राम अदरक, १२५ ग्राम राई, आधा प्याला सरसों का तेल गरम, २० ग्राम मेथीदाना भुना. इच्छानुसार लाल कश्मीरी मिर्च।

विधि—(१) इस प्रकार का अचार बनाने के लिए बैंगन बीज रहित होने चाहिए। बैंगन को धीमी आंच पर भून लीजिए। (२) फिर उसका छिलका उतारकर उसे अच्छी तरह मथ लीजिए। (३) इसके बाद लहसुन और अदरक को छील कर छोटा-छोटा काट लीजिए। (४) अब राई और मेथीदाने को मिलाकर कूट लीजिए। (५) फिर सारा मिश्रण मिलाकर मथे हुए बैंगन में डाल दीजिए। (६) तत्पश्चात् मिश्रण को आंच पर चढ़ाकर चलाती रहिए। (७) पन्द्रह मिनट बाद मिश्रण को आंच पर से उतारकर ठण्डा होने दीजिए। (८) अब मिश्रण को मर्तबान में भरकर तेल डाल दीजिए। तीन-चार दिन तक धूप लगवाती रहिए।

बस, अचार तैयार है।

२५. मेथीदाने का अचार

सामग्री :

२०० ग्राम मेथी; ७५ मि० लि० सिरका; ४० ग्राम गुड़; १५ ग्राम राई (पिसी); ३ हरी मिर्च; थोड़ा-सा सूखा धनिया; ७५ मि० लि० सरसों का तेल; नमक, लाल मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मेथी को दो बार पानी में धो लीजिए। फिर रात को पानी में भिगो कर रख दीजिए। याद रहे, मेथी को कांच के बर्तन में ही रखें। (२) अब कड़ाही में तेल डालकर मेथी को हल्की आंच पर चढ़ा दें। (३) फिर उसमें मिर्च तथा राई को मिलाकर कुछ देर तक चलाती रहिए (४) तत्पश्चात् मेथी में सिरके तथा गुड़ का घोल मिला दीजिए। फिर एक सप्ताह तक धूप तथा ओस में मिश्रण वाले मर्तबान में रखें।

स्वादिष्ट अचार तैयार है।

२६ शलजम का मीठा अचार

सामग्री

ढाई किलो शलजम (कटे हुए टुकड़े), १५० ग्राम गुड़, ६० ग्राम छुहारा, २५० ग्राम प्याज, ६० ग्राम अदरक, ३० ग्राम लहसुन १२५ ग्राम राई, ७ ७ ग्राम जीरा व दालचीनी, ३० ग्राम काली मिर्च, ६० ग्राम लाल-मिर्च (पिसी), ६० ग्राम इमली २५० ग्राम नमक (कुटा), ५५० मि० लि० सरसों का तेल, २०० मि० लि० सिरका।

विधि—(१) जिस दिन अचार बनाना है उससे पहले इमली को एक रात पहले भिगो दीजिए। अब भीगी इमली का रस बना लीजिए। (२) शलजमों को छीलकर छोटे छोटे टुकड़े काट कर अच्छी तरह से धोकर खटिया में डालकर धूप में थोड़ी देर रखें ताकि शलजमों के टुकड़ों में पानी न रह जाए। (३) अदरक, प्याज, लहसुन को छीलकर बारीक बारीक कूट लीजिए। (४) कड़ाही में तेल गर्म करके बारीक कुटा मसाला भून लीजिए। (५) अब छुहारों के लम्बे लम्बे टुकड़े काट लीजिए। (६) केवल गुड़ को छोड़कर सभी वस्तुओं को मसाले में डाल दीजिए और अब कटे शलजमों के टुकड़े भी मसाले में डाल कर कलछी की सहायता से हिलाती रहिए। (८) जब शलजम थोड़े थोड़े गल जाएं तो उतार कर मर्तबान में डालकर चार पांच दिन धूप में रखिए। (९) अब कुटे गुड़ में पानी डालकर गाढ़ी चाशनी बना लीजिए और मर्तबान में डालकर अच्छी तरह से हिलाकर मिला दीजिए। (१०) अब सरसों के तेल को अच्छी तरह से गर्म कीजिए और ठण्डा होने के लिए रख दीजिए और तेल भी मर्तबान में डाल दीजिए। फिर अच्छी तरह से हिलाकर थोड़े दिन और धूप में रखें।

अचार तैयार है। खाना खाने के समय परोसें।

२७. शलजम का अचार

सामग्री :

१ किलो शलजम; १० ग्राम लाल मिर्च; १ गट्ठी लहसुन; २० ग्राम राई; १०० मि० लि० सरसों का तेल; २ छोटे चम्मच हल्दी; स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) शलजमों को छील लें और चार-चार टुकड़े करके धो लें। टुकड़े बड़े हों तो छः-छः या आठ-आठ कर लें। (२) उन्हें अच्छी तरह से धोकर आंच पर उबलने के लिए रख दें। थोड़े गल जाएं तो उन्हें पानी से निकाल लें। (३) फिर उसमें लहसुन पीस कर सरसों के कच्चे तेल में लाल मिर्च, हल्दी, राई, नमक डालकर हाथ से मिला लें। (४) किसी मर्तबान में थोड़ा-सा पानी डालकर अचार को हाथ से मिला लें। तीन-चार दिन मर्तबान में पड़े अचार को धूप में रखें।

उसके बाद यह खाने के लिए तैयार हो जाएगा।

२८. शलजम, गोभी तथा गाजर का अचार

सामग्री :

२ किलो शलजम; २ किलो गोभी; १ किलो गाजर; १०० ग्राम लहसुन; १२५ ग्राम कश्मीरी मिर्च; ७ लौंग (पिसे हुए); काला जीरा थोड़ा-सा; १ बोतल सिरका; १ किलो गुड़; २५० ग्राम नमक; २५० ग्राम राई(पिसी); २५० ग्राम अदरक; ७५० मि०लि० तेल (सरसों का)।

विधि—(१) शलजम लेकर छील लीजिए तथा गोल-गोल टुकड़ों में काट लीजिए। (२) गोभी के फूल लेकर छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए। (३) गाजरों को छीलकर काट लीजिए। गाजर का सख्त भाग निकाल दें। (४) अब बड़े खुले बर्तन में पानी गरम कीजिए। जब पानी अच्छी तरह उबल जाए तो उसमें

शलजम, गोभी तथा गाजर डाल दें तथा अच्छी तरह हिलाकर आग से उतार लें। फिर पानी को निकाल दें। (५) अदरक तथा लहसुन को छीलकर पीस लें। अब दोनों के मिश्रण की एक टिकिया बना लें। (६) फिर तेल को अच्छी तरह गरम कर लीजिए तथा टिकिया को तेल से तलकर खूब लाल करके निकाल लें। (७) ठंडी होने पर हाथ से जरा तोड़ लो। अब राई और सब मसाला डालकर गर्म तेल में अच्छी तरह घोल लें। (८) अब गुड़ और सिरके को आग पर चढ़ा दें। गुड़ के घुल जाने पर यह भी छानकर उस मिश्रण में मिला दें। (९) सारा मिश्रण बन जाने के बाद उसमें शलजम, गोभी तथा गाजरें डालकर अच्छी तरह हिला दें। (१०) साफ तथा जन्तुरहित मर्तबान में भरकर रख दें तथा लगातार धूप लगवाते रहें।

शलजम, गोभी तथा गाजरें गल जाने पर अचार तैयार है।

२९. लालमिर्च का अचार

सामग्री :

५०० ग्राम लाल मिर्च; १२५ ग्राम अमचूर; १५ ग्राम राई; ४ लौंग; ४ ग्राम दालचीनी; ६० ग्राम नमक; २ ग्राम कलौंजी; ३ दाने बड़ी इलायची; ४ ग्राम जीरा; १२५ मि० लि० सरसों का तेल।

विधि—(१) लाल मिर्चों के डंठलों को तोड़ लीजिए। अब लालमिर्च के बीच के बीज निकाल लीजिए। (२) इन बीजों में सभी मसाले—नमक, जीरा, दालचीनी, लौंग, बड़ी इलायची, कलौंजी, राई व अमचूर डालकर कूट लीजिए। (३) अब इन कुटे मसालों को तेल में डालकर अच्छी तरह हाथ से मसलिए। अच्छी तरह मसलने के बाद मसालों को भली-भांति मिर्चों में भरती जाइए और साफ मर्तबान में डालती जाइए। बाकी बचा तेल डाल दीजिए और तीन-चार दिन धूप में रखिए।

अचार तैयार है। भोजन के समय परोसिए। यह अचार बहुत स्वादिष्ट लगता है।

३०. लालमिर्च का अचार (दूसरी विधि)

सामग्री :

२५० ग्राम सूखी लाल मिर्च; १२५ ग्राम सूखा धनिया; १० ग्राम कलौंजी; १० ग्राम मेथी; आधा चाय का चम्मच पिसी हल्दी; नीबू का रस; नमक स्वाद के अनुसार; सरसों का तेल आवश्यकतानुसार; कड़ुवा तेल भूनने के लिए।

विधि—(१) सभी मसालों को तवे पर थोड़ा-सा भून लीजिए। फिर इन्हें बारीक पीसकर नीबू के रस में मिला दीजिए। (२) अब मिश्रण को कड़ुवे तेल में भून लीजिए। (३) फिर मिर्चों के डण्ठल तोड़कर बीच से चीर दीजिए और मसाले का भुना मिश्रण भर दीजिए। (४) तत्पश्चात् भरवा मिर्चों को मर्तबान में भरकर ऊपर से सरसों का तेल छोड़ दीजिए जिससे मिर्चें डूब जाएं।

स्वादिष्ट अचार तैयार है।

३१. सरसों के पत्तों का अचार

सामग्री :

५०० ग्राम सरसों के पत्ते; १०० मि० लि० सरसों का तेल; थोड़ी-सी राई, हल्दी; मिर्च अन्दाजे से; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सरसों के पत्तों को बारीक काट लीजिए। (२) फिर मसालों को मिलाकर पीस लीजिए और सरसों के तेल में छोड़ दीजिए। (३) अब मिश्रण मे सरसों के कटे पत्ते भी डाल दीजिए। मिश्रण को एकसार करके मर्तबान मे भर लीजिए।

स्वादिष्ट अचार तैयार है।

३२ सेम का अचार

सामग्री

१ किलो सेम, २५ ग्राम लाल मिर्च, ५० ग्राम हरा सोया, १० ग्राम जीरा, १० ग्राम सरसों, इच्छानुसार हल्दी, २५० ग्राम कड़ुवा तेल, १० ग्राम अमचूर, १० ग्राम धनियां, १० ग्राम मेथी, १० ग्राम सौंफ, २५ ग्राम अजवायन, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) धनिया, जीरा तथा मेथी को हल्की आग पर भूनिये और बाकी सभी मसालों के साथ पीसिए। (२) सेम के टुकड़े करके एक हल्का सा उबाल दिला दीजिए तथा उसके पानी को अलग कर लीजिए। (३) अब सेम में सारे मसाले मिला दें। नमक तथा हल्दी भी अदाजे से डाल दें। (४) अब इस मिश्रण को धूप में सुखा लें। (५) सूखने पर साफ मर्तबान में भर कर कड़ुवा तेल मिला दें।

बस, स्वादिष्ट अचार तैयार है।

३३ सेम का अचार (दूसरी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम सेम, १ टुकड़ा अदरक, २५ ग्राम मोटी पिसी राई, ८ हरी मिर्चें, १०-१२ तिरियां लहसुन, २० ग्राम मीठा तेल, स्वाद के अनुसार नमक, लाल मिर्च और पिसी हल्दी।

विधि—(१) सेम की दोनों तरफ से नोक को काट लीजिए। (२) अब सेम की फली के बड़े-बड़े टुकड़े काटकर धोकर उबालिए। (३) जब उबल जाए तो टोकरी में उबले सेम को डाल दीजिए ताकि पानी निकल जाए। (४) जब उबले हुए सेम के टुकड़े ठण्डे हो जाएं तो उसमें पिसी हुई राई, कटे लहसुन, अदरक, हल्दी, लाल-मिर्च और सरसों का मीठा तेल डालकर अच्छी तरह हिलाकर बन्द

मर्तबान में डालकर रख दीजिए। (५) खाना खाने के समय स्वादिष्ट सेम का अचार परोसिए।

३४. हरी मिर्च का अचार

सामग्री :

५०० ग्राम हरी मिर्च; २५ ग्राम आधी कच्ची आधी भुनी सोंफ; हल्दी अन्दाज़े से; ५० ग्राम राई; २५ ग्राम मेथरे कुटे हुए; ७५ ग्राम नमक; १५० मि० लि० सरसों का तेल।

विधि—(१) हल्दी, राई, मेथरे कुटे हुए, नमक इन सब चीज़ों को हिला कर मिला लीजिए। (२) अब हरी मिर्च को धोकर उसकी ऊपर की डंडी (डंठल) तोड़ दीजिए। (३) अब हरी मिर्च को एक तरफ से काटकर उसमें ऊपर बना मसाला भरकर एक मर्तबान या कांच के बर्तन में डालकर, ऊपर सरसों का तेल डालकर हिला दीजिए। एक-दो दिन धूप में रखें।

हरी मिर्च का अचार तैयार है।

३५. हरी मिर्च का अचार (दूसरी विधि)

सामग्री :

५०० ग्राम हरी मिर्च; राई, धनिया, हल्दी, तेल अन्दाज़े से; थोड़ी-सी खटाई, टाटरी, हींग; मिर्च, गरममसाला; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मिर्चों को धोकर उनको धूप में सुखाइए। फिर उन्हें पेट से चीर लीजिए। (२) अब सभी मसालों को पीसकर तेल में मिलाइए। (३) साथ ही मिश्रण को मिर्चों में भरकर मर्तबान में तेल के साथ छोड़ दीजिए। ऊपर से तेल डाल दीजिए।

लीजिए, अचार तैयार है।

३६ हरी मिर्च का अचार (तीसरी विधि)

सामग्री

१ किलो हरी मिर्च, ५० ग्राम कालीमिर्च, २५ ग्राम सोंफ, ७० ग्राम खटाई, ३५० ग्राम सरसों का तेल, १० ग्राम लौंग, ५० ग्राम धनिया, २५ ग्राम सफेद जीरा, २५ ग्राम इलायची (बड़ी), १० ग्राम दालचीनी, ५० ग्राम नमक।

विधि—(१) हरी मिर्च लीजिए और डंठल तोड़कर फेंक दें। अब काली मिर्चें, सोंफ, लौंग, धनिया, सफेद जीरा, बड़ी इलायची तथा दालचीनी को घी में भूनकर तैयार कीजिए। (२) फिर खटाई तथा नमक को बारीक पीसकर मिश्रण में मिला लें। इसके बाद हरी मिर्चों का पेट चीरकर अन्दाजे से मिश्रण भर दीजिए। फिर किसी कलईदार बर्तन में मिर्चें डालकर सरसों का तेल डालिए। फिर बर्तन को ढककर हल्की आग पर रख दें। अच्छी तरह पक जाने पर उतार लीजिए।

हरी मिर्चों का अचार तैयार है।

३७ हरी मिर्चों का अचार (चौथी विधि)

सामग्री

२५० ग्राम हरी मिर्चें, थोड़ी-सी हल्दी व राई, अमचूर नमक स्वाद के अनुसार थोड़ा सा सिरका, सरसों का तेल अन्दाजे से।

विधि—(१) हरी मिर्चों को बीच से काट लीजिए। (२) फिर इसमें नमक अमचूर हल्दी, राई डालकर मर्तबान में भर लीजिए। (३) अब ऊपर से सिरका और सरसों का तेल डाल दीजिए। कुछ दिन बाद जब मिर्चें गल जाएं तो खाने के उपयोग में लाएं।

३८. मिश्रित सब्जियों का अचार

सामग्री :

५०० ग्राम कच्चा आम; २०० ग्राम करौंदा; २०० ग्राम कमल-ककड़ी; १५० ग्राम हरी मिर्च; १५० ग्राम फरांसबीन; ५०० ग्राम कटहल; ३०० ग्राम नींबू; २० ग्राम लहसुन; ६० ग्राम अदरक; २०० ग्राम प्याज; ४० ग्राम लाल मिर्च; ६० ग्राम गरममसाला; ३० ग्राम हल्दी; ६०० मि० लि० सरसों का तेल; २०० ग्राम नमक; १२ से १६ मि० लि० ग्लेशियल ऐसीटिक एसिड; २ ग्राम सोडियम बेन्जोएट।

विधि—(१) सब सब्जियों को धो कर काट लें। (२) सख्त सब्जियां जैसे कटहल, कमल-ककड़ी आदि को दो मिनट उबलते पानी में डालकर निकाल लें। (३) कड़ाही में तेल गर्म कर लें। (४) इसमें कद्दूकस किया हुआ प्याज, अदरक और लहसुन भून लें। (५) अब इसमें सब सब्जियां और मसाले डाल कर मिला लें। अन्त में 'एसिटिक एसिड' तथा सोडियम बेन्जोएट को पानी में घोलकर मिलाएं। (६) ठण्डा होने पर बोतलों में भर लें।

३. सिरके वाले अचार

सिरके वाले अचार डालते समय आप इन बातों का ध्यान रखें—

(१) जिस सब्जी या फल का अचार बनाना हो उसे साफ पानी में धो लीजिए।

(२) अब जिस मात्रा में सब्जी या फल का अचार बनाना हो, प्रति किलोग्राम फल या सब्जी के हिसाब से पानी में २० ग्राम नमक मिलाकर उसमें मूल पदार्थ के टुकड़े २४ घण्टे के लिए छोड़ दें।

अगले दिन मूल पदार्थ के टुकड़े पानी में से बाहर निकाल लें। फिर उस पानी में २० ग्राम नमक प्रति किलो सब्जी या फल के हिसाब से और डालें। फिर सब्जी या फल के टुकड़ों को २४ घण्टे के लिए नये सिरे से रख दें। इस तरह चार दिन तक नये सिरे से नमक डालकर मूल पदार्थ के टुकड़ों को भिगोती रहिए। इस तरह पांचवें दिन मूल सब्जी या फल के टुकड़ों को निकाल कर अच्छी तरह धो लीजिए और नमक वाला पुराना पानी फेंक दीजिए। अब नये सिरे से पानी लेकर उसमें प्रति किलोग्राम मूल सब्जी या फल के हिसाब से ६० ग्राम नमक मिलाकर सब्जी के टुकड़ों को फिर से २४ घण्टे के लिए उस पानी में डाल दीजिए। अगले दिन टुकड़ों को निकालकर मसाले अथवा सिरका भर दीजिए।

यह अचार कुछ दिनों में खाने लायक हो जाता है। यह अधिक टिकाऊ होता है।

हमारे यहां सिरके का अचार तेल के अचार की भांति सामान्य विधि से भी बनाया जाता है। कई अचारों में तेल के साथ-साथ उनमें सिरका भी डाला जाता है।

३९ आम का मीठा अचार

सामग्री ·

ढाई किलो आम, २५० मि० लि० सिरका; ५ ग्राम दालचीनी, ८ ग्राम सफेद जीरा; २५ ग्राम मेथी, ५० ग्राम लाल मिर्च, ५ ग्राम सोंठ, ५ ग्राम केसर, ५० ग्राम सौंफ, १० ग्राम काला जीरा, ४ किलो चीनी, ७ ग्राम कालीमिर्च ; ६ ग्राम जायफल ; ५० ग्राम इलायची, २५० ग्राम नमक; घी भूनने के लिए।

विधि—(१) साफ, इलायची, मेथी, लालमिर्च, कालीमिर्च, सफेद जीरा, काला जीरा, सोंठ, जायफल, दालचीनी आदि में थोड़ा-सा घी डालकर भून लें। (२) जब मसाले भुन जाएं तो बारीक

पीस कर नमक में मिला दें। (३) फिर सभी ग्रामों को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। (४) फिर टुकड़ों को मसालों के मिश्रण में मिला दें। (५) अब किसी साफ तथा जन्तुरहित मर्तबान में मिश्रण को भरकर ऊपर से सिरका डाल दें। मर्तबान का मुंह कपड़े से बांधकर पन्द्रह दिन तक लगातार धूप लगाएं।

बस, ग्राम का सिरके वाला अचार तैयार है।

४०. ग्राम का मीठा ग्रचार (दूसरी विधि)

सामग्री :

२ किलो ग्राम के छिले टुकड़े; २० बादाम; २५ ग्राम मुनक्का; १० छुहारे; ८ दाने काली मिर्च पिसी; १० सूखी लालमिर्च साबुत; नमक स्वाद के अनुसार; २ किलो गुड़; ४०० मि० लि० सिरका।

विधि—(१) बादाम, मुनक्का ग्रौर छुहारा छील लीजिए। छुहारे ग्रौर बादाम को लम्बे रुख काट कर टुकड़े कर लीजिए। फिर इन्हें १०० मि० लि० सिरके में भिगो दीजिए। (२) ग्राम के छिले हुए टुकड़ों को २५० मि० लि० सिरके में भिगोइए। फिर ग्राग पर पकाइए। फांकों के गल जाने पर उनको सिरके में से निकाल लीजिए। (३) ग्रब उन ग्राम की फांकों में मेवा मिला दीजिए। (४) ग्रब सारे सिरके को एक जगह मिला लीजिए। उसमें नमक, साबुत लालमिर्च, पिसी कालीमिर्च मिला दीजिए ग्रौरसाथ में गुड़ को कूटकर भी डाल दीजिए। (५) ग्रब सिरके ग्रौर गुड़ की चाशनी पकाइए। फिर मेवे से मिले हुए ग्राम के टुकड़ों को चाशनी में मिलाकर उतार लीजिए।

लीजिए, मीठा सिरके वाला ग्रचार तैयार है।

४१. साबुत ग्राम का ग्रचार

सामग्री :

५ किलो कच्चे ग्राम; ग्रावश्यकतानुसार ग्रदरक, लाल-

मिर्च, लौंग, लहसुन, दालचीनी, कलौंजी, नमक और सिरका।

विधि—(१) आमों को छीलकर उन्हें इस तरह काटें कि गुठलियां बाहर निकल सकें। (२) अब गुठलियां निकालकर उन्हें अच्छी तरह नमक लगाएं और दो-तीन दिनों तक धूप लगाएं। (३) फिर किसी सूखे साफ कपड़े से उन्हें अच्छी तरह पोंछ दें। अब हरेक आम के बीच उपर्युक्त मसाला कूट कर भर दें और हरेक आम को सूती तागों से बांध दें। (४) अब खुले मुंहवाली बोतलों या जारों में भर दें। ऊपर से इतना सिरका डाल दें जिससे अचार पूरी तरह डूबा रहे। (५) फिर बीस दिनों तक धूप दिखाएं। (६) अंत में हरेक बोतल में एक बड़ा चम्मच या कलछी सरसों का तेल ऊपर से डाल दें। इससे अचार खराब नहीं होता।

इस अचार को तीन माह बाद प्रयोग में लाया जा सकता है।

४२ कश्मीरी मिर्च का अचार

सामग्री

१ किलो बड़ी हरी लाल मिर्चें, १२५ ग्राम सेंधा नमक, २५ ग्राम अजवायन, सिरका अंदाजे से, थोड़ी-सी हींग।

विधि—(१) मिर्चों को पानी में उबाल लीजिए। (२) फिर सभी मसालों को बारीक पीसकर मिर्चों में भर लीजिए और बर्तन में ढककर रख दीजिए। उस बर्तन को धूप दिखाती रहिए। (३) अब उचित मात्रा में सिरका डाल दीजिए।

यह अचार बहुत स्वादिष्ट बनता है।

४३ किशमिश का अचार

सामग्री

आधा किलो किशमिश, डेढ़ लिटर सिरका, १२५ ग्राम अदरक, १०० ग्राम नमक, ३० ग्राम कालीमिर्च, १५ ग्राम सफेद जीरा, ३० ग्राम इलायची।

विधि— (१) किशमिश को पानी से अच्छी तरह साफ कर लीजिए। फिर सिरके को आग पर पकाइए। (२) जब आग पर रखा सिरका खौलने लगे तो उसमें किशमिश, नमक तथा अदरक मिला दीजिए। (३) जब सिरका सूख कर ५०० मि० लि० रह जाए तो आग से उतार कर उसमें इलायची, कालीमिर्च और सफेद जीरा डालकर कलछी से हिला दें। (४) फिर ठण्डा होने के लिए खुली हवा में रख दीजिए। ठण्डा होने पर किसी मर्तबान या शीशे के बर्तन में भर कर रख दें।

बस, मजेदार अचार तैयार है।

४४. कैरी का मीठा अचार

सामग्री :

आधा किलो कैरी का गूदा; ७५० ग्राम चीनी; ६० ग्राम नमक; ५-५ ग्राम कलौंजी, कालो मिर्च, इलायची; १५ ग्राम पिसी लाल मिर्च; सौंफ, पिसी सोंठ स्वाद के अनुसार; थोड़ा-सा सिरका।

विधि—(१) आधा लिटर पानी में चीनी की चाशनी बनाइए। (२) जब चाशनी उबलने लगे तो उसमें कैरी का गूदा डाल दीजिए। साथ ही नमक भी मिला दीजिए। (३) दस-मिनट बाद लालमिर्च, पिसी कालीमिर्च, कलौंजी तथा सौंफ डाल दीजिए। लगभग ५-७ मिनट तक आग पर पकने दें। (४) अब सोंठ तथा इलायची के दाने डालकर उतार लीजिए। बर्तन को पतले कपड़े से ढंककर खुली हवा में रख दीजिए। (५) ठण्डा होने पर सिरका मिला दीजिए। कांच, मिट्टी या चीनी के मर्तबान में भर लीजिए।

अचार तैयार है।

४५. टमाटर का अचार

सामग्री :

४ किलो टमाटर; २०० ग्राम बैंगन; २५० ग्राम अदरक;

२५० ग्राम हरीमिर्च, २ चम्मच मेथरे, २ बड़े चम्मच हल्दी, २ बोतले सिरका, २५० ग्राम लहसुन, ३ चम्मच पिसी लालमिर्च, १०० ग्राम राई, २ चम्मच जीरा, अन्दाजे से मीठी नीम की पत्तियां, २ लिटर तिली का तेल, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) टमाटर व बगन के छोटे छोट टुकड़े काट लीजिए। (२) अब राई हल्दी, लहसुन, अदरक, जीरा म सिरका मिलाकर सिल पर बारीक-बारीक पीस लीजिए। (३) फिर हरी मिर्च और मेथरो मे सिरका मिलाकर सिल पर पीस लीजिए। अब इन दोनों को मिलाकर एक मिश्रण तैयार कर लीजिए। (४) कड़ाही मे तेल गर्म कीजिए और उसमे मसाला डाल दीजिए। जब मसाला ऊपर आने लगे तो उसमे टमाटर और बैंगन के कटे टुकड़े, थोड़ा जीरा व मीठी नीम की पत्तियां डालकर कलछी से हिलाती रहिए। (५) अब इसमे थोड़ा सिरका, नमक डालकर कलछी से बार बार हिलाती रहें। (६) जब सारा मिश्रण तेल के नीचे रह जाए और तेल ऊपर आने लगे तो उतार कर थोड़ा ठण्डा करके मर्तबान मे इस सारे मिश्रण को भर दीजिए।

बस, मिश्रित अचार तैयार है।

४६ नींबू का अचार

सामग्री

१५ नींबू, ५० ग्राम अदरक, २५० मि० लि० मीठा तेल, १० ग्राम चीनी, ७ ग्राम मेथीदाना, आधी बोतल सिरका, २५० ग्राम नमक, ७-७ ग्राम जीरा, हल्दी, ५० ग्राम लालमिर्च।

विधि—(१) नीबुओं को इस प्रकार से चार टुकड़ो मे काटें कि वे अलग न हो पाएं। फिर नीबुओं मे नमक भरकर चार दिन के लिए रख दें। (२) अब अदरक, मेथीदाना, जीरा हल्दी, लाल

मिर्च आदि को पीस कर थोड़ा सिरका मिला दें। याद रहे, पानी जरा भी न डालें। (३) अब तेल को आग पर गरम करें। जब तेल अच्छी तरह गरम हो जाए तो उस मिश्रण को भून लीजिए। (४) फिर बाकी का बचा सिरका भी मिला दें। चार दिन तक धूप में रखे नीबुओं को मसालों में डालकर धीमी आंच पर पांच मिनट तक पकाएं। फिर चीनी उसमें डाल दें। ठण्डा होने पर स्वच्छ बोतलों में भर लें।

बस, चटपटा अचार तैयार है।

४७. पंचरंगा अचार

सामग्री :

आधा किलो सफेद गोभी का फूल; आधा किलो सफेद शलजम; आधा किलो लाल गाजरें; आधा किलो छोटे आलू; आधा किलो सेम; १२५ ग्राम लालमिर्च; थोड़ा-सा सरसों का तेल; १५० ग्राम राई; २०० मि०लि० सिरका; ५० ग्राम सौंफ; २५० ग्राम गुड़; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) शलजम, गाजर, आलू को छीलिए। फिर गोभी के बड़े-बड़े टुकड़े कर लीजिए। शलजम के गोल-गोल टुकड़े कर लीजिए। गाजरों की लम्बी-लम्बी फांकें काट लीजिए और आलुओं के दो-दो टुकड़े काट लीजिए। सेम के सिरे काटकर उसके रेशे साफ कर लीजिए। (२) अब पांचों सब्जियों को थोड़े पानी वाले बर्तन में डालकर आंच पर चढ़ा दीजिए। (३) दो उबाल आने पर बर्तन को उतारकर नमक मिला दीजिए। (४) फिर सौंफ, राई और मिर्चों को खूब पीसकर मिश्रण में मिला दीजिए। साथ ही उसमें थोड़ा-सा तेल डालकर मिश्रण को एकसार कर लीजिए। (५) अब किसी चौड़े मुंह वाले बर्तन में मिश्रण को उड़ेलकर उसका मुह कपड़े से बांध दीजिए। तीन दिन तक धूप दिखलाइए। तीन

दिन के पश्चात् गुड़ को सिरके में घोलकर उसे कपड़े में छान लीजिए और मिश्रण वाले बर्तन में उड़ेल दीजिए। साथ ही बचा तेल भी डाल दीजिए। (७) फिर उसे दो-तीन दिन तक धूप व रात को ओस में रख दीजिए।

अचार तैयार है। इसे कभी-कभी धूप में रखने से महीनों खराब नहीं होता।

४८ प्याज का बम्बइया अचार

सामग्री .

१ किलो पपड़ीदार छोटे प्याज, अन्दाजे से लालमिर्च, कालीमिर्च, नमक, ५० ग्राम अदरक, आवश्यकता-अनुसार सिरका।

विधि—(१) प्याजों से ऊपर की पपड़ी उतार दीजिए। फिर उन्हें धोकर सुखा लीजिए। (२) अब थोड़ा-सा सिरका मिलाकर पतीले में उबालिए। (३) फिर नीचे उतारकर खुले मुंह वाली बोतलों में डालें। अगले दिन मसाले भर दीजिए। ऊपर से सिरका मिलाकर सिरका भर दीजिए। (४) अब इन्हें कुछ दिनों तक धूप में रखिए।

इसके पश्चात् प्रयोग कीजिए।

४६ मिर्च का मीठा अचार

सामग्री

५०० ग्राम हरी मिर्चें, एक छोटा चम्मच चीनी के दाने, डेढ़ चम्मच नमक, दो चाय के चम्मच राई (पिसी), एक छोटा चम्मच अमचूर मसाला, २५ नीबू; सिरका थोड़ा-सा, कड़ुवा तेल थोड़ा-सा।

विधि—(१) साबुत हरीमिर्चों को धोकर बीच में से चीर दीजिए। (२) फिर नीबुओं का रस निकालकर मिर्चों में डाल दीजिए। साथ ही बर्तन को अन्दर रख लीजिए। (३) अब मिर्चों

में चीनी, नमक, राई तथा अमचूर मिला दीजिए। (४) फिर इसे ८-१० दिनों तक धूप में रखिए।

बस, मीठा अचार तैयार है।

५०. मिला-जुला विदेशी अचार

सामग्री :

१०० ग्राम अदरक; १०० ग्राम सरसों; ३० ग्राम हल्दी; ५० ग्राम राई; २५ ग्राम कालीमिर्च; थोड़ी-सी दालचीनी; गोभी, प्याज, खीरा, सेम, बैंगन आदि आवश्यकतानुसार; नमक स्वाद के अनुसार; सिरका अन्दाजे से (एक गैलन)।

विधि—(१) सभी मसालों को कूट लीजिए। फिर मिश्रण को चीनी के बर्तन में डालकर ऊपर से सिरका छोड़ दीजिए। (२) तैयार घोल को एकसार कर लीजिए। अब मिश्रण वाले चीनी के बर्तन को किसी गर्म स्थान पर रख दीजिए। (३) फिर प्रतिदिन लकड़ी के चम्मच से घोल को हिलाती रहिए। एक माह तक ऐसा ही करती रहिए। (४) तब मिश्रण में सभी सब्जियों को काट-धोकर डाल दीजिए। (५) अब हर माह अचार को एक बार अवश्य चला दीजिए।

एक वर्ष बाद यह अचार तैयार हो जाएगा।

५१. मूली का अचार

सामग्री :

एक किलो मूली; थोड़ी-सी हींग; मिर्च, अजवायन, जीरा, धनिया मात्रानुसार; सिरका आवश्यकतानुसार; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि-(१) मूलियों को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए। (२) फिर ऊपर से सिरका छोड़ दीजिए। (३) अब उसमें अजवायन, जीरा, धनिया, हींग, मिर्च, नमक आदि डालकर एकसार कर

दीजिए। कुछ समय पश्चात् जार में भरकर रखिए।

यदि आप चाहें तो सिरके के स्थान पर नीबू का रस भी डाल सकती हैं।

५२ सूखे फलों का अचार

सामग्री

२५० ग्राम छुहारे, २५० ग्राम खुबानी, २५० ग्राम आलू बुखारा २५० ग्राम मेवा आवश्यकतानुसार सिरका चीनी अदरक कालीमिर्च दालचीनी नमक आदि।

विधि—(१) सूखे फलों को धोकर धूप में खूब सुखा लें। (२) उबले छुहारों को छल्लों की तरह काटिए और गुठलियां निकाल दीजिए। (३) चीनी और सिरके का शरबत बनाइए। (४) चौड़े मुंह वाली साफ बोतलों में सूखे फल के नीचे तह लगाइए। एक फल के बाद मसाले की तह लगाती जाइए। ऊपर से नमक छिड़किए। फिर दूसरे फल को जमाइए। इस तरह सभी फल जमाइए। (५) ऊपर से सिरके वाला इतना शरबत डालिए जिससे सूखे फल पूरी तरह डूब जाएं। (७) अब बोतलों पर कॉर्क चढ़ाइए। इन्हें कुछ दिनों तक धूप दिखाइए। यह महीने भर में खाने योग्य हो जाता है।

४. नीबू के रस में बने अचार

नीबू स्वयं ही एक अच्छा पदार्थ संरक्षक है इसलिए नीबू के अचार में तेल या सिरका डालना परम आवश्यक नहीं है। वैसे नींबू का तेल या सिरके वाला अचार भी बनाया जाता है। यह अलग बात है पर नीबू के रस से स्वयं स्वतन्त्र रूप से अचार बनाये जा सकते हैं। तेल सिरका और नीबू का रस इन तीनों संरक्षक-पदार्थों से बने अचारों का स्वाद अपना अपना है। नीबू के रस से बने अचार अत्यन्त स्वादिष्ट होते हैं यहां ऐसे कुछ अचार बनाने की विधियां दी जा रही हैं।

५३. अदरक का अचार

सामग्री :

२०० ग्राम अदरक; ४०० मि० लि० नीबू का रस; थोड़ी-सी हींग, कालीमिर्च; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) अदरक को छीलकर उसके लच्छे बना लीजिए। (२) फिर हींग तथा कालीमिर्च को बारीक पीस लीजिए। साथ ही हींग, कालीमिर्च तथा नमक को अदरक के लच्छों में डालकर एकसार कर लीजिए। (३) अब मिश्रण में नींबू का रस छोड़ दीजिए। १०-१२ दिन तक धूप दिखाइए।

अचार तैयार है। यह पाचन-शक्ति बढ़ाता है। इसमें रस के स्थान पर सिरका भी डाला जा सकता है।

५४. करेले का अचार

सामग्री :

१ किलो करेले; २५ ग्राम पोदीना; २५ ग्राम बड़ी इलायची; १०-१० ग्राम लौंग, पीपल; ५-५ ग्राम शीतलचीनी, दालचीनी, काला जीरा; थोड़ी-सी हींग; घी भूनने के लिए; नींबू का रस आवश्यकतानुसार; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) करेलों को छील लीजिए और उन पर नमक लगाकर दो घण्टे के लिए धूप में रख दीजिए। (२) तत्पश्चात् सभी मसालों को घी में भून लीजिए। (३) फिर मिश्रण में नमक और थोड़ा-सा नींबू का रस मिला लीजिए। (४) अब करेलों को बीच से चीरकर उनमें मिश्रण भरकर धागे से बांध लीजिए। (५) साथ ही करेलों को मर्तबान में भरकर ऊपर से इतना नींबू का रस छोड़िए ताकि करेले रस में डूब जाएं। मर्तबान को धूप दिखाते रहिए ताकि टिकाऊ रहे।

बस, अचार तैयार है।

५५. करौंदे का अचार

सामग्री :

१ किलो करौंदे; राई, हींग, मिर्च अंदाजे से; थोड़ी-सी हल्दी; नमक स्वाद के अनुसार; नींबू का रस अंदाजे से।

विधि—(१) करौंदों को बीच से काटकर चार-चार टुकड़े कर लीजिए और उनके बीजों को अलग कर लीजिए। (२) फिर टुकड़ों में नमक व हल्दी डालकर मसल लीजिए। (३) तत्पश्चात् राई, मिर्च और हींग भी डाल दीजिए। (४) अब मिश्रण को एकसार करके नींबू का रस डाल दीजिए। इसे आठ दिन तक धूप में रखें। फिर इसे खाने के उपयोग में लाएं। यह खट्टा और बहुत ही स्वादिष्ट बनता है।

यदि आप चाहें तो नींबू के रस के स्थान पर सिरके का उपयोग कर सकती हैं।

५६. छुहारे का अचार

सामग्री :

२५० ग्राम छुहारे; १ किलो नीबू का रस; १०० ग्राम चीनी; २० दाने किशमिश; छोटी इलायची, काली-मिर्च, जीरा, अमचूर सब मिलाकर २० ग्राम; २५ ग्राम नमक; ५० ग्राम अदरक।

विधि—(१) छुहारों को उबाल लीजिए। जब उबल जाएं तो छुहारे को लम्बाई में लम्बे-लम्बे टुकड़े करके गुठली निकाल लीजिए। ध्यान रहे कि टुकड़े नीचे से जुड़े रहें। छुहारों को पूरा न काटें। अब छोटी इलायची, कालीमिर्च, जीरा, अमचूर सब चीजों को मिला-कर बारीक कूट लीजिए। अदरक को छीलकर कद्दूकस कर लीजिए। अब कड़ाही में घी डालकर कद्दूकस किए हुए अदरक को भूनकर नीचे उतारकर ऊपर किशमिश के दाने डाल दीजिए। अब

सारे मिश्रण व कुटे मसाले को मिलाकर अच्छी तरह से हिलाकर छुहारों में भरकर ऊपर से धागे से बांध दीजिए। इसी प्रकार अन्य छुहारों में भी मसाला भरकर एक साफ मर्तबान में डाल दीजिए। इसके ऊपर नमक, चीनी डालकर ऊपर नीबू का रस निचोड़ दीजिए और मर्तबान को अच्छी तरह से ढंककर ८-१० दिन धूप में रखें।

अचार तैयार है।

५७. नींबू का अचार

सामग्री :

७५० ग्राम नींबू; ५० मि० लि० नींबू का रस; २५-२५ ग्राम सोंठ, कालीमिर्च, बड़ी इलायची, धनिया; ३० ग्राम काला जीरा; २० ग्राम सफेद जीरा; २५ ग्राम पीपल; १०-१० ग्राम लौंग, जवासार; थोड़ी-सी हींग, दालचीनी; २५ ग्राम काला नमक; १५० ग्राम नमक।

विधि—(१) नींबुओं को चार फांकों में इस तरह काटिए कि अलग न होने पाएं। (२) फिर सोंठ, कालीमिर्च, बड़ी इलायची, धनिया, काला जीरा, सफेद जीरा, हींग, लौंग, पीपल, दालचीनी और काला नमक को बारीक पीसकर नींबुओं में भर दीजिए। (३) अब उन्हें बर्तन में भरकर आंच पर चढ़ाइए। दस मिनट बाद ऊपर से जवासार, नमक और नीबू का रस छोड़ दीजिए। जब एक उबाल आ जाए तो उतारकर पांच घंटों बाद मर्तबान में भर दीजिए।

५८. संतरे का अचार

सामग्री :

१० संतरे; ५० ग्राम नींबू का रस; २५-२५ ग्राम काला नमक, पीपल, सफेद जीरा; २०-२० ग्राम काला जीरा, सोंठ, कालीमिर्च, धनिया; ३० ग्राम बड़ी इलायची;

१० ग्राम लोंग, १० ग्राम जवाखार, थोड़ी-सी हींग, दालचीनी, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सतरो के छिलके उतारकर चार फाकों में इस तरह काटिए कि अलग न होने पाए। (२) अब सोंठ, दालचीनी, पीपल लोंग, हींग, सफेद जीरा, काला जीरा, काला नमक, बड़ी इलायची, कालीमिर्च, धनिया आदि को बारीक पीसकर सतरों में भर लीजिए। (३) फिर इन्हें बर्तन में डालकर आग पर रखिए। पन्द्रह मिनट बाद ऊपर से नमक, जवाखार, नीबू का रस आदि छोड़कर उबाल आने पर उतार लीजिए। पाँच घंटे बाद मर्तबान में भरकर रखिए।

५९ हरड़ का अचार

सामग्री

५०० ग्राम छोटी हरड़, २५ ग्राम मिर्चें, ५ ग्राम पीपल, ३५ ग्राम जवाखार, ६० ग्राम नमक, ५ ग्राम सुहागा, २५ ग्राम काला जीरा (भुना हुआ), ५ ग्राम सौंफ, ५०० मि० लि० नीबू का रस, ३ ग्राम हींग, २५ ग्राम सोंठ, ५ ग्राम कालीमिर्चें, २५ ग्राम गुलाबी सूजी, १० ग्राम दालचीनी, २५ ग्राम सफेद जीरा (भुना हुआ), ५ ग्राम लोंग।

विधि—(१) छोटी हरड़ों को तीन दिन के लिए पानी में भीगने दीजिए। (२) चौथे दिन इन्हें सुखा लीजिए। (३) फिर मिर्चें, पीपल, जवाखार, नमक, सुहागा काला तथा सफेद जीरा (भुना हुआ), सौंफ, लोंग, सोंठ, दालचीनी, कालीमिर्चें, हींग, गुलाबी सूजी आदि को पीसकर नीबू के रस में मिला दीजिए। फिर हरड़ों को भी उसी मिश्रण में मिलाकर ३-४ दिन तक धूप में रखें।

इस प्रकार चटपटा अचार तैयार है।

५. चलताऊ अचार

मौसम की सब्जियों से बहुधा चलताऊ अचार बनाए जाते हैं, जो सप्ताह-दस दिन तक चलाये जा सकते हैं; जैसे—गाजर का पानी वाला अचार, कद्दू का बिना तेल वाला अचार, आमियों का बिना तेल वाला अचार अथवा अन्य अचार। चलताऊ अचार भी एक से अधिक विधियों से बनाये जाते हैं। कुछ अचारों में तो तेल छुआते भी नहीं हैं; जैसे—शलजम का पानी वाला अचार। ये अचार एक चटपटे पदार्थ के रूप में खाए जाते हैं। खट्टास पैदा करने का काम राई करती है। इसलिए ये अचार भी बड़े स्वादिष्ट लगते हैं। परन्तु ये अधिक दिनों तक रखने से खराब हो जाते हैं। कुछ अचारों में तेल नाममात्र का पड़ता है; जैसे—एक चम्मच से लेकर तीन-चार चम्मच तेल डालकर अचार बनाये जाते हैं। ये भी चलताऊ ही होते हैं, पर यद्यपि ये पानी वाले अचारों से थोड़ा ज्यादा टिक जाते हैं।

घरों में प्रायः गृहिणियां चलताऊ अचार बनाकर प्रसन्न हो जाती हैं और घर में आए मेहमानों को परोसकर कहती हैं—ये अचार परसों मैंने डाला था, अच्छा है न। यहां तक तो ठीक है चलताऊ अचारों का महत्व कि भई, वे असमय में काम दे जाते हैं और भोजन के स्वाद को बढ़ा देते हैं। इसी दृष्टि से ये अचार डाले भी जाते हैं।

अचार कैसा भी क्यों न हो उसे धूप दिखाते रहना चाहिए। आप चतलाऊ अचार बनाइए, उसे बीच-बीच परखती रहें कि उस पर फफूंदी तो नहीं लग गई है या वह अधिक पानी तो नहीं छोड़ रहा है। ऐसे में उसका कुछ पानी निकाल दीजिए और उसे संवार लीजिए।

एक बात का यही ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि चलताऊ अचार को कम मात्रा में बनाना चाहिए ताकि खराब होने की नौबत ही न आए और खत्म हो जाए।

६०. अदरक, हरीमिर्च और नींबू का अचार

सामग्री

५० ग्राम नीबू, २५० ग्राम हरीमिर्च; २०० ग्राम अदरक, स्वाद के अनुसार नमक, पिसी लालमिर्च।

विधि—(१) नीबू को धोकर थोड़ी देर धूप मे रखिए। अब नीबुओं के चार-चार टुकड़े काट लीजिए। (२) अब हरीमिर्च को भी धोकर कपड़े से अच्छी तरह पोछकर भिण्डी की तरह बीच से चीर लीजिए। (३) अदरक को छीलकर लम्बे-लम्बे टुकड़े काट लीजिए। (४) अब कलईदार बर्तन म नमक, मिर्च, कटे नीबू के टुकड़े, अदरक और हरीमिर्च डालकर हाथ से मसलकर मर्तबान मे डाल दीजिए।

अचार तैयार है। अगर आप चाहें तो काला नमक पीसकर डाल सकती हैं। थोड़ी देर धूप मे रख देना चाहिए।

६१. आम का अचार

सामग्री

४ किलो आम, १०० ग्राम हल्दी, १०० ग्राम पिसी राई, ४०० ग्राम नमक; २०० ग्राम सौंफ, १५० ग्राम लालमिर्च (पिसी), २०० ग्राम मेथी; हींग थोड़ी-सी।

विधि—(१) साबुन आम को धोकर कपड़े से पोछ लीजिए अथवा धूप मे सुखा लीजिए। अब कच्चे आम की फाको मे काट लीजिए। (२) नमक व हल्दी को फाको पर डालकर मसल लीजिए और लगभग एक दिन योंही रखा रहने दीजिए। (३) अगले दिन नमक, हल्दी लगी आम की फाकें पानी छोड देंगी। पानी निकाल लीजिए। (४) अब एक सूखे बर्तन मे मेथी और सौफ को भूनकर मोटा-मोटा पीस लीजिए। अब राई को भी भूनकर मोटा-मोटा पीस लीजिए। अब बड़ी थाली मे सारा मसाला डालकर आम की फांको को डालकर मसल-मसलकर एक मर्तबान मे डाल दीजिए।

और ऊपर से निकला आम का पानी डालकर पतले कपड़े से मर्तबान का मुंह बन्द करके दो-चार दिन धूप लगाएं।

आम का पानी वाला अचार तैयार है।

६२. आम का गरममसाले वाला अचार

सामग्री :

एक किलो कच्चे आम; नमक इच्छानुसार; ४ मोटी इलायची; ६ लौंग; ३-४ पत्ते दालचीनी; ५ ग्राम जीरा; ५ ग्राम कालीमिर्च; ५ ग्राम सोंठ।

विधि—(१) कच्चे आम की फांकों में नमक मिलाकर रातभर के लिए ढंककर रख दीजिए। अगले दिन इन फांकों को छाया में सुखाएं। फिर एक बर्तन में नमक का घोल बना लीजिए और नमक के घोल में आम की फांकों को १२ घंटे के लिए डाल दीजिए। (२) अब गरममसाला बनाने के लिए मोटी इलायची, लौंग, दालचीनी, जीरा, कालीमिर्च, सोंठ सबको मिलाकर बारीक-बारीक कूट लीजिए। गरममसाला तैयार है। (३) अब एक बड़े थाल में नमक के पानी से निकाली फांकें व गरममसाला डालकर अच्छी तरह से मसलकर एक बन्द मर्तबान में डाल दीजिए और ऊपर से थोड़ा नमक वाला पानी डाल दीजिए। २-३ दिन धूप लगाइए।

अचार तैयार है।

६३. आम का मीठा छूंदा

सामग्री :

एक किलो आम गुठली निकले; २ किलो चीनी; लालपिसी मिर्च अंदाजे से; नमक स्वाद के अनुसार; हल्दी जरा-सी, हींग थोड़ी-सी।

विधि—(१) आमों को छीलकर कद्दूकस कर लीजिए। कद्दूकस किए आम में जरा-सी हल्दी व नमक डालकर २-३ घंटे रख दीजिए। २-३ घंटों के बाद जब पानी छूट जाएगा तो कद्दूकस किए

ग्राम में दोगुनी चीनी डालकर हल्की ग्राच पर पकाइए। धीरे-धीरे कलछी या पलटे से हिलाती रहिए। जब एक तार की चाशनी बन जाए तो उतारकर लाल पिसी मिर्च और हींग डालकर हिलाकर परोसिए।

बस, मीठा अचार तैयार है।

६४. ग्राम का मीठा छूंदा (दूसरी विधि)

सामग्री :

एक किलो ग्राम गुठली निकला हुग्रा, २ किलो चीनी; नमक, पिसी लाल मिर्च पाउडर स्वाद के अनुसार, हींग थोड़ी-सी।

विधि—(१) गुठली निकले ग्राम को कद्दूकस कर लीजिए। कद्दूकस किए ग्राम को भाप में थोड़ा पका लीजिए और इसमें कद्दूकस किए ग्राम की दोगुनी चीनी डालकर इसे धीमी ग्राच पर पका लीजिए। (२) इस मिश्रण में नमक, पिसी लाल मिर्च का पाउडर व हींग डालकर कलछी से बराबर हिलाती रहिए। (३) जब मिश्रण थोड़ा गाढ़ा हो जाए तो उतार लीजिए।

लीजिए, ग्राम का मीठा छूंदा तैयार है।

६५. कच्चे ग्राम का कूंचा

सामग्री

५०० ग्राम कच्चा ग्राम, १०० ग्राम लाल चना, लाल-मिर्च पाउडर, नमक, हल्दी, हींग स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) कच्चे ग्रामों को छीलकर कद्दूकस कर लीजिए और उसमें चने, नमक हल्दी डालकर ढककर रख दीजिए। (२) प्रातःकाल ग्राम के पानी से सूखे लाल चने फूल जाएंगे तथा अपने ग्राप खट्टे हो जाएंगे। (३) फिर इसमें ग्राप लालमिर्च पाउडर व थोड़ी-सी हींग डाल दीजिए और अच्छी तरह से हिलाकर सब चीजों को एकसार कर दीजिए।

इस प्रकार बने कच्चे आम का कूंचा अस्थाई होता है। पके आम का कूंचा स्थाई होता है।

६६. कलमी आम का मीठा अचार

सामग्री :

२ किलो आम गुठली निकला; २ किलो चीनी; पिसी लालमिर्च, सोफ, मेथरे – अंदाजे से; नमक स्वाद के अनुसार; हींग थोड़ी-सी।

विधि—(१) आमों को छीलकर, काटकर, उसकी गुठली निकाल कर, फांकें काट लीजिए। एक बड़े बर्तन में पानी उबलने के लिए रख दीजिए। (२) जब पानी उबल जाए तो कटी आम की फांकें डाल दीजिए। ध्यान रहे कि पानी इतना हो कि फांकें अच्छी तरह डूब जाएं। (३) अब आम की फांकों को उबलते पानी में से दो मिनट के बाद निकाल लीजिए। (४) फिर एक टोकरी या छटिया पर उबलता पानी व आम की फांकों को पलट दीजिए। ऐसा करने से पानी निकल जाएगा और फांकें ठण्डी हो जाएंगी। (५) अब एक बर्तन में चीनी व पानी डाल दीजिए। जब चीनी गल जाए तो उसमें उबली आम की फांकें डालकर बराबर हिलाती रहिए। (६) जब पक जाएं तो इसमें कुटे सोफ व मेथरे व पिसी लाल मिर्च, नमक, हींग डाल दीजिए। जब पूरी चाशनी बन जाए तो उतार लीजिए। जब यह मिश्रण ठण्डा हो जाए तो मर्तबान में डाल दीजिए।

कलमी आम का मीठा व स्वादिष्ट अचार तैयार है।

६७. आलू और गाजर का अचार

सामग्री :

३०० ग्राम आलू; ३०० ग्राम गाजर; थोड़ी-सी हींग, हल्दी; राई, मिर्च अंदाजे से; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाजरों को पानी में धोकर छील लीजिए और उनके अन्दर का पीला भाग अलग कर लीजिए। इसी प्रकार आलुओं

को धोकर छील लीजिए। (२) फिर इन दोनो के कटे टुकडो को उबालिए। (३) अब हीग को उबली सब्जियो मे डालकर चलाइए। (४) तत्पश्चात् उसमे पानी डालकर पिसी राई, हल्दी, नमक, मिर्च आदि डालकर तीन दिन धूप लगवाइए।

लीजिए, स्वादिष्ट चनताऊ अचार तैयार है। यदि आप चाहें तो थोडा सा सरसो का तेल भी डाल सकती हैं।

६८ गाजर का अचार

सामग्री

एक किलो गाजर, ७५ ग्राम राई, अदाजे से नमक, हल्दी, लाल मिर्च।

विधि—(१) गाजरो को छील लीजिए और लम्बे-लम्बे टुकडे काट लीजिए। (२) अब इन टुकडो को खुले पानी मे धोकर धूप में थोडा सुखा लें ताकि टुकडो म पानी न रह जाए। (३) फिर एक खुले व लईदार बर्तन मे सारे मसाले व गाजरो के लम्बे टुकडे डालकर, हाथ से अच्छी तरह मसलकर, एक साफ मर्तबान मे डाल दीजिए और ढक्कन से मर्तबान को अच्छी तरह से ढक दीजिए। ५-६ दिन धूप मे रखें।

अचार तैयार है।

६६ नींबू और हरड का अचार

सामग्री

५०० ग्राम नींबू, १२५ ग्राम हरड, २० ग्राम काला जीरा, ३० ग्राम सफेद जीरा, ३० ग्राम दालचीनी और जवाखार, ५ ग्राम हीग, थोडी थोडी सोठ, मिर्च, सोफ, धनिया, १२५ ग्राम नमक।

विधि—(१) नीबू और हरड को अच्छी तरह धो लीजिए। फिर नीबुओ की चार फार्के इस प्रकार कीजिए कि अलग न होने पाए। (२) अब सारा मसाला कूटकर नीबुओ म भर लीजिए।

(३) फिर नीबुओं के रस में भरवां नींबुओं और हरड़ को मिलाकर एकसार कर लीजिए। चार दिन तक धूप में रखिए और उपयोग में लाइए।

पेट-सम्बन्धी विकारों के लिए उत्तम अचार तैयार है।

७०. नींबू के छिलकों का मीठा अचार

सामग्री :

२५० ग्राम नींबू के छिलके; २०० ग्राम चीनी; २०-२५ ग्राम नमक।

विधि—(१) नीबू के छिलकों को उबाल लीजिए। (२) फिर उन्हें मर्तबान में भरकर ऊपर से नमक छिड़क दीजिए। (३) अब तीन दिन तक धूप लगवाकर चीनी डाल दीजिए। पांच दिन बाद खाने के उपयोग में ला सकती हैं।

यह बहुत स्वादिष्ट बनता है। यदि आप चाहें तो चीनी के स्थान पर गुड़ भी डाल सकती हैं।

७१. शलजम का अचार

सामग्री :

एक किलो शलजम; ५० ग्राम राई पिसी; स्वाद के अनुसार नमक, हल्दी, मिर्च लाल।

विधि—(१) शलजमों को छीलकर, पतले-पतले टुकड़े काट लो। अब इन टुकड़ों को साफ पानी में धोकर थोड़ी देर धूप में सुखा लो। (२) जब शलजम सूख जाएं तो एक कलईदार बर्तन में नमक, हल्दी, लाल मिर्च, राई व शलजम के टुकड़े डालकर हाथ से अच्छी तरह मसलकर एक साफ मर्तबान में डाल दीजिए। २-३ दिन धूप में रखें।

अचार तैयार है।

दूसरा खंड

चटनियां व सॉस

चटनी

चटनी भी अचार मुरब्बे जैसा एक संरक्षित खाद्य पदार्थ है। यह सब्जियों अथवा फलों के टुकड़ों से बनाई जाती है। चटनी में चीनी, अम्ल और विभिन्न मसाले प्रयोग किए जाते हैं। ये सभी इसके संरक्षण में सहायक होते हैं।

अचार की तरह चटनी भी मुख्य भोजन के साथ खाया जाने वाला आवश्यक सहायक पदार्थ है। चटनी से भोजन में मज़ा आ जाता है। गर्मियों में तो चटनी के बगैर सब्जियां गले से ही नहीं उतरतीं। गर्मियों और बरसात में पाचन शक्ति मन्द पड़ जाती है। जिसमें अचार और चटनी के सेवन से काफी लाभ होता है। चटनी का उपयोग अल्पाहारों के साथ ही लोकप्रिय हो चला है। यह पकौड़ा, समोसा, कटलेट आदि के साथ आप अपनी मनपसंद चटनी परोस सकती हैं।

चटनियां अनेक प्रकार से तैयार की जाती हैं। इनमें से कुछ टिकाऊ होती हैं। व अचार की भांति तैयार की जाती हैं, जैसे आम की चटनी, खुबानी की चटनी व सेब की चटनी। इनके अतिरिक्त कुछ चटनियां ऐसी भी बनाई जाती हैं जो आहार तैयार करते समय ताजा कूटी जाती हैं जैसे—हरीमिर्च की चटनी, इमली की चटनी, पोदीने की चटनी आदि।

आगे दोनों प्रकार की चटनियां बनाने की विधियां यथास्थान दी जा रही हैं।

चटनी बनाते समय नीचे दी हुई बातों का ध्यान रखें—

(१) फल व सब्जियां ताजी होनी चाहिए, दाग वाली नहीं।

(२) मूल-पदार्थ को अच्छी तरह से धोकर पोंछिए। फिर उन्हें टुकड़ों में काटिए।

(३) ताजा बनाई जाने वाली चटनियां तो रोज ही कूट कर व मसाले डाल कर तैयार की जाती हैं।

(४) टिकाऊ चटनी बनाते समय मूल-पदार्थ मे थोड़ा-सा पानी डालकर पका लें। मीठी चटनियों में चीनी डालकर गाढ़ा होने तक पकाया जा सकता है।

(५) चटनी तैयार हो गई है या नहीं। इसकी जांच प्लेट टैस्ट से करनी चाहिए।

(६) जब चटनी तैयार हो जाए तो स्वच्छ की गई बोतल में गर्म-गर्म भरकर सील बन्द कर देनी चाहिए।

६. टिकाऊ चटनियां

७२. अरहर की दाल की चटनी

सामग्री :

२५० ग्राम अरहर की दाल; १५० ग्राम कच्चा नारियल; ४ हरीमिर्च; १ छोटा चम्मच पिसी राई; १ नीबू; थोड़ी-सी हींग, मीठी नीम की पत्तियां; सूखा धनिया, लालमिर्च अन्दाजे से; नमक स्वाद के अनुसार; घी तलने के लिए।

विधि—(१) अरहर की दाल को अच्छी तरह साफ कर लीजिए और घी को गरम करके उसमें दाल, लालमिर्च, सूखा धनिया, राई, हींग और मीठी नीम की पत्तियां डालकर तल लीजिए। (२) फिर मिश्रण में नमक और कच्चा नारियल डाल दीजिए। (३) अब हरीमिर्च को बारीक-बारीक काट लीजिए।

इसके बाद दाल के मिश्रण को बारीक पीस लीजिए। अब इसमें बारीक कुटी मिर्च और नीबू को निचोड़ दीजिए।

इस प्रकार चटनी तैयार है।

७३ आंवले की चटनी

सामग्री

१ किलो हरे आंवले का गूदा, ५० ग्राम पोदीना, ५० ग्राम अदरक, २५ ग्राम इलायची बड़ी, २५ ग्राम कालीमिर्च, २५ ग्राम सफेद जीरा, ५ ग्राम दालचीनी, ५ लौंग, मिर्च अन्दाजे से, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) आंवलों के गूदे में पोदीना मिलाकर पीस लीजिए और ऊपर से नमक-मिर्च मिलाइए। (२) फिर लौंग, जीरा, इलायची, अदरक, दालचीनी, कालीमिर्च आदि को बारीक पीसकर मिश्रण में मिलाइए।

बस, स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

७४ आम की चटनी

सामग्री

१ किलो कच्चे आम (कद्दूकस किया हुआ लच्छा), ३०-३० ग्राम बड़ी इलायची, कालीमिर्च, लालमिर्च, २० ग्राम जीरा, २५० मि० लि० सिरका, ७५० ग्राम चीनी, ६० ग्राम नमक।

विधि—(१) आम के लच्छे में चीनी व नमक मिलाकर एक घण्टे के लिए रख दीजिए। (२) फिर धीमी आंच पर पकाइए। (३) अब मसालों को पीस लें। (४) कच्चे आमों को पकाते समय पिसे मसालों को पोटली में बांधकर डाल दें। (५) जब वह काफी गाढ़ा हो जाए तो उसमें सिरका डालकर पांच मिनट तक और पकाइए। फिर मसाले की पोटली निकालकर रस निचोड़ दीजिए। ठण्डा हो जाने पर शीशे या चीनी के मर्तबानों में भर कर रख लीजिए।

७५. ग्राम की कश्मीरी चटनी

सामग्री :

५०० ग्राम छिले हुए ग्राम के टुकड़े; २० ग्राम लालमिर्च कुटी हुई; २० ग्राम ग्रदरक; १० ग्राम लहसुन; ४० ग्राम चीनी; २० ग्राम नमक; १० ग्राम पीली सरसों (पिसी हुई); सरसों का तेल; १०० मि० लि० सिरका।

विधि — (१) चीनी ग्रौर सिरका मिलाकर उबालिए। फिर ठंडा कीजिए। (२) ग्राम के टुकड़े ग्रौर सारा मसाला, थोड़ा-थोड़ा सिरका डालकर पीसिए। (३) फिर सारी सामग्री मिला दीजिए। (४) फिर तेल गर्म कीजिए। उसे ठंडा करके मिश्रण के ऊपर डाल दीजिए। (५) ग्रब इसे खुले मुंह वाली शीशियों में बंद कीजिए। इस चटनी को जब चाहे प्रयोग में ला सकते हो।

७६. ग्राम की नवरत्नी चटनी

सामग्री :

५०० ग्राम कच्चे ग्राम; २०० ग्राम छुहारे; ६० ग्राम बादाम की गिरियां; ६० ग्राम किशमिश; ६० ग्राम कटा ग्रदरक, ६०० ग्राम चीनी; ग्राधा बड़ा चम्मच घी; ग्राधा चम्मच लौंग; थोड़ा-सा पिसा जायफल; एक छोटा चम्मच कालीमिर्च; ५ ग्राम बड़ी इलायची; चुटकीभर केसर; २० ग्राम सेंधा नमक; २० ग्राम सांभर नमक; २० ग्राम काला नमक।

विधि—(१) ग्रामों को छीलकर उसके लच्छे तैयार कर लीजिए। (२) इसके बाद सभी मसालों को मिलाकर भून लीजिए ग्रौर उसमें किशमिश ग्रौर कटी हुई गिरियां मिलाकर ग्रच्छी तरह हिलाइए। साथ ही मिश्रण में तीनों नमक मिला दीजिए। (३) फिर चीनी की चाशनी बनाकर उसमें कटे हुए छुहारे मिला दीजिए। (४) ग्रब चाशनी में ग्राम के लच्छे ग्रौर सारी सामग्री

मिला दीजिए।

लीजिए, नवरत्नी चटनी तैयार है। यदि आप चाहें तो इसमें सिरका भी मिला सकती हैं।

७७ आलूबुखारे की चटनी

सामग्री

२५० ग्राम आलूबुखारा, ५०० ग्राम चीनी, १०० मि० लि० नीबू का रस, १०० १०० ग्राम किशमिश, छुहारे, २५-२५ ग्राम पोदीना हरा, बड़ी इलायची कालीमिर्च, छोटी इलायची बादाम की गिरियां, अदरक, स्वाद के अनुसार नमक व लालमिर्च।

विधि—(१) आलूबुखार को धोकर रात को थोड़े से पानी मे भिगोकर रखें। (२) प्रात उसे मसलकर पीस लें। बादाम और छुहारे धोकर कुतर लें। किशमिश धो लें। अदरक और पोदीना मिलाकर पीस लें। (३) फिर चीनी में आलूबुखारे, अदरक और पोदीना डालकर उबाल लें। अब बादाम छुहारे व किशमिश भी डालें। दो चार उबाल आने पर मसाला व नमक डालकर उतारें।

चटनी तैयार है। यह बड़ी स्वादिष्ट होती है।

७८ किशमिश की चटनी

सामग्री

१७५ ग्राम किशमिश, २०० ग्राम चीनी, २५ ग्राम अदरक, ७५ मि० लि० सिरका, आधा छोटा चम्मच जीरा, ६ तिरिया लहसुन, एक छोटा चम्मच गरम-मसाला, लालमिर्च अन्दाजे से, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) किशमिश को धो लीजिए। अदरक और लहसुन को कुतर लीजिए। (२) फिर बर्तन मे किशमिश, अदरक, लहसुन, चीनी, जीरा, गरममसाला, लालमिर्च और नमक को डालकर

धीमी आंच पर पकाइए। (३) अब उसमें सिरका डालिए और पन्द्रह मिनट तक पकाइए। इस बीच कलछी से चलाती रहिए। जब यह ठण्डा हो जाए तो बोतलों में भरकर रखिए।

बस, किशमिश की अनोखी चटनी तैयार है।

७६. खजूर की चटनी

सामग्री :

५०० ग्राम खजूर (सूखी); १० दाने ताजे खजूर; ७०० ग्राम चीनी; आधा लहसुन; ५० ग्राम अदरक; पौन बोतल सिरका; एक छोटा चम्मच राई; २ छोटे चम्मच लालमिर्च; २ छोटे चम्मच गरममसाला; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) खजूरों को साफ करके धो लीजिए। अदरक और लहसुन को पीस लीजिए और खजूरों को सिलबट्टे पर बारीक कर लीजिए। (२) सारी सामग्री को एक बर्तन में डालकर मध्यम आंच पर पकाइये। फिर सिरका डालकर २० मिनट और पकाइये। बीच-बीच में हिलाती रहें। (३) जब चटनी थोड़ी गाढ़ी होने लगे तो आग से उतार लीजिए। फिर बिल्कुल ठण्डा करके बोतलों में भर दीजिए।

बस, अनोखी चटनी तैयार है।

८०. खुबानी की चटनी

सामग्री :

आधा किलो खुबानी; ४०० ग्राम चीनी; ३५० मि० लि० सिरका; १५-१५ ग्राम अदरक, लालमिर्च; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) खुबानी को रात-भर के लिए भिगोकर रखिए। अगले दिन आंच पर थोड़ी देर के लिए चढ़ाइए। (२) जब वे गल जाएं तो उसमें अदरक, लालमिर्च, नमक, चीनी आदि को मिलाकर

इतनी देर तक पकाइए कि गाढ़ा हो जाए। सिरका मिलाकर मर्तबान मे भरकर रखिए।

बस, स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

८१. गाजर की चटनी

सामग्री.

५०० ग्राम गाजरें, १०० मि० लि० सिरका, १०० ग्राम पिसी चीनी, थोडी-सी हींग, मिर्च, धनिया मात्रानुसार, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाजरो को छीलकर उसके लच्छे तैयार कीजिए। (२) फिर सिरका गर्म कर उसमे चीनी मिला दीजिए। (३) जब चीनी घुल जाए तो उसमे गाजरो का लच्छा तथा नमक छोड़कर खूब पकाए। (४) गाजरें पक जाने पर मसाले छोड दीजिए। जब मिश्रण गाढा हो जाए तो स्वच्छ शीशिया मे भरकर रखें।

यदि आप चाहें तो चीनी के स्थान पर गुड भी डाल सकती हैं।

८२ घिये की चटनी

सामग्री

२०० ग्राम घिया, १५ ग्राम उडद की दाल, एक बडा चम्मच तेल, ४-५ फाकें लहसुन, ८० ग्राम इमली, थोडी-सी हींग, अन्दाजे से कालीमिर्च, जीरा, मेथी, नमक, लाल मिर्च।

विधि—(१) घिया को छीलकर छोटे-छोटे टुकडो मे काटें। (२) इमली को धोकर साफ करें। फिर उसके बीज निकालकर फूलने को रख दें। (३) कडाही मे तेल डालकर इन कटे हुए घिये के टुकडो को तल लें। (४) फिर उसी तेल म उडद की दाल डालकर लाल कर लें। उसी मे जीरा व मेथी भी डालकर निकाल लें। (५) इन तले टुकडो को पीस लें। साथ ही उडद की तली दाल तथा अन्य मसाले, लहसुन आदि सभी कुछ पीसकर कडाही मे हींग का छोंक देकर

व थोड़ा भूनकर उसे थोड़ी फूली इमली में अच्छी तरह मिला दें।

बस, चटनी तैयार है।

८३. चने की दाल की चटनी

सामग्री :

आधा कप चना; आधे नींबू का रस; चौथाई छोटा चम्मच राई; थोड़ी सी-हींग; डेढ़ बड़े चम्मच तेल; २ सूखी लालमिर्चें।

विधि—(१) चने की दाल को आधे बड़े चम्मच तेल में लाल भूनकर मोटा-मोटा पीसें। (२) तेल को गर्म करें और उसमें हींग और राई डालिए। (३) लालमिर्चों को कूटकर बारीक कर लीजिए। पिसी दाल और पिसी मिर्च तेल में डालें। तैयार हो जाने पर नीबू का रस और नमक डालें।

चटनी तैयार है।

८४. टमाटर की चटनी

सामग्री :

५०० ग्राम हरे टमाटर; डेढ़ छोटे चम्मच लालमिर्च; ५ लौंग; १० फाँकें लहसुन; २ टुकड़े अदरक; ३ छोटे चम्मच नमक; १०० ग्राम शक्कर; ३ नीबुओं का रस; पकाने के लिए तेल।

विधि—(१) टमाटर धोकर सुखाएं। (२) फिर छोटे-छोटे टुकड़ों मे काट लीजिए। (३) लहसुन और अदरक को बारीक कुतर लें। (४) उसे धीमी आंच मे थोड़ा-सा पानी डालकर पकाएं। (५) छौंकने के लिए सरसों या नारियल का तेल या वनस्पति घी अपनी पसंद मे प्रयोग मे ला सकते हैं।

बस, चटनी तैयार है। इसे कम-से-कम एक घण्टा रखकर परोसें। इसे दो-तीन दिन तक रखा जा सकता है।

८५ टमाटर की चटनी (दू   विधि)

सामग्री

५०० ग्राम पके टमाटर, १०० ग्राम चीनी, ८० मि० लि० सिरका, १५ ग्राम घी, थोड़ी सी लालमिर्च, जीरा, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) टमाटरों को धोकर भाप में पकाकर मथ लीजिए। (२) फिर उसे छान कर गूद को घी में डालकर चलाइए। (३) साथ ही उसमें सारी सामग्री मिलाकर एकसार कर लीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

८६ टमाटर की चटनी (तीसरी विधि)

सामग्री

एक किलो टमाटर, २५० ग्राम चीनी, १०० ग्राम छुहारे ५० ग्राम किशमिश, आधा कप सिरका, ४० ग्राम लहसुन ४० ग्राम अदरक, नमक, मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) छुहारों को भिगोकर रखिए और कुचलकर गुठलियां अलग कर लीजिए। (२) लहसुन और अदरक को भी कुतर लीजिए और टमाटरों को काट लीजिए। (३) फिर इन सभी चीजों को स्टील के बर्तन में पकने के लिए रख दीजिए। (४) अब मिश्रण में नमक-मिर्च डाल दीजिए। तत्पश्चात चीनी मिला दीजिए। (५) फिर उसमें सिरका मिला दीजिए।

बस, चटनी तैयार है।

८७ नवरत्नी चटनी

सामग्री

एक किलो कसा हुआ आम का लच्छा, १००-१०० ग्राम अदरक, बादाम की गिरियां किशमिश, ५०-५० ग्राम

सांभर नमक, सेंधा नमक; १० ग्राम धनिया; ४०० ग्राम छुहारे; एक किलो चीनी; ५ ग्राम बड़ी इलायची, जावित्री, लौंग, केसर, जायफल, दालचीनी; थोड़ा-सा घी।

विधि—(१) सभी मसालों को पीसकर घी में भूनें। उसमें बादाम, पिस्ता, नमक आदि कुतरकर डालें तथा किशमिश भी डाल दें। (२) एक तार की चाशनी बनाकर उसमें कुछ देर छुहारे कुतर-कर उबालें। (३) चाशनी के ठण्डा हो जाने पर उसमें आम का लच्छा तथा मसाला डालकर भली प्रकार चलाएं। चीनी के मर्तबान में चटनी भरकर कुछ दिन धूप में रखें।

यह चटनी टिकाऊ रहती है।

८८. नाशपाती की चटनी

सामग्री :

५०० ग्राम नाशपाती; ५०० ग्राम चीनी; २५० ग्राम इमली; एक लिटर सिरका; ६० ग्राम नमक; २५ ग्राम कालीमिर्च; १५ ग्राम लालमिर्च।

विधि—(१) नाशपातियों को छीलकर लम्बी-लम्बी फांकें काट लीजिए। (२) फिर इन्हें पानी में डालकर एक उबाल दिला दें ताकि नरम हो जाएं। (३) अब किसी कलईदार बर्तन में सिरके में इमली डालकर उबाल लीजिए। जब एक पाव सिरका जल जाए तो आंच पर से उतार लीजिए। (४) कुछ समय पश्चात् उसमें नाशपाती के साथ चीनी डालकर पकाइए। (५) साथ ही मिश्रण में नमक, लाल-मिर्च तथा कालीमिर्च डाल दीजिए। ठण्डा होने पर कांच के मर्तबान में भर कर रख लीजिए।

बस, मजेदार चटनी तैयार है।

८९ नींबू की चटनी

सामग्री

१ किलो कागजी नींबू; १ किलो चीनी; १५० ग्राम किशमिश, ६० ग्राम अदरक, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) नींबुओं को काटकर उसका रस निकाल लीजिए और गूदा अलग करके फेंक दीजिए और छिलकों को लच्छों के रूप में काट लीजिए। (२) फिर छिलकों को नमक वाले पानी में डालकर एक उबाल दिला दीजिए। (३) अब चीनी की चाशनी बनाकर उसमें नमक डाल दीजिए और आंच पर उबालिए। (४) फिर उसमें नींबू के लच्छे और रस डाल दीजिए। (५) इसके बाद अदरक और किशमिश को भी मिश्रण में डाल दीजिए। जब चाशनी लगभग आधी रह जाए तो ठण्डा करके बोतलों में भर लीजिए।

इस प्रकार नींबू की खट-मिट्ठी चटनी तैयार है।

९०. मटर के छिलकों की चटनी

सामग्री

२५० ग्राम मटर के छिलकों का गूदा, ५० ग्राम चीनी, २५ मि० लि० सरसों का तेल, थोड़ा-सा गरममसाला, चुटकी-भर लाल मिर्च, कलौंजी, २५ ग्राम प्याज, ५ ग्राम अदरक, २-३ तिरियां लहसुन, राई आवश्यकता-अनुसार, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मटर के छिलकों को उबाल लीजिए। फिर इन्हें छलनी में छानकर गूदा अलग कर लीजिए। (२) अब अदरक, प्याज तथा लहसुन को कद्दूकस कर लीजिए। (३) इसके बाद आंच पर बर्तन चढ़ाकर तेल में कलौंजी भून लीजिए। साथ ही अदरक, प्याज तथा लहसुन को भी भून लीजिए। (४) जब मिश्रण का रंग बदल जाए तो मटर के छिलकों का गूदा डालकर कलछी से चलाइए। (५) फिर मिश्रण में चीनी डाल दीजिए। चीनी घुल जाने पर

नमक, लालमिर्च, गरममसाला, राई डालकर चलाती रहिए। (६) अब चटनी को प्लेट में फैलाइए। यदि वह फैल जाए तो समझिए कि चटनी का पानी अभी नहीं सूखा। थोड़ी देर और आंच पर रखिए। पानी सूखने पर बोतलों में भर लीजिए।

६१. मिश्रित सब्जियों की चटनी

सामग्री :

५०-५० ग्राम लालपेठा, बैंगन, आलू, मूली; आधा छोटा चम्मच हल्दी; २५ ग्राम इमली; एक कप पानी; १ बड़ा चम्मच मूंगफली का तेल; १ छोटा चम्मच राई के दाने; आधा कप चीनी; ३ लालमिर्चें; स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) सभी सब्जियों के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए और धोइए। इमली को पानी में भिगोकर गूदा अलग कर लीजिए। (२) तेल को गर्म कीजिए। राई के दाने और लालमिर्चें डालिए। जब ये करकराने लगें तो सब सब्जियां डालकर थोड़ा लाल होने तक भून लीजिए। (३) नमक का पानी, हल्दी, इमली का पानी, चीनी डालिए। फिर मध्यम आंच पर १०-१२ मिनट तक पकाइए।

बस, स्वादिष्ट मिश्रित चटनी तैयार है।

६२. लहसुन की चटनी

सामग्री :

५ लहसुन; डेढ़-डेढ़ बड़ा चम्मच जीरा, अधकुटी राई, तेल; डेढ़ कप सिरका; १०-१२ सूखी (साबुत) लालमिर्चें; अन्दाजे से नमक।

विधि—(१) लहसुन को छील लें। लालमिर्चों की डण्डी तोड़कर साथ में जीरा, लहसुन सभी को रात में सिरके में भिगो दें। (२) सुबह पीसने वाले पत्थर को अच्छी तरह सुखा दें। पीसते समय

पानी का उपयोग न करें। केवल सिरका ही डालें। इसी बीच नमक भी डाल दें। (३) स्टील के बर्तन में तेल गर्म कर अधकुटी राई डालते ही पिसा हुआ मसाला डालकर लगातार चलाते हुए पन्द्रह मिनट तक पकाइए। ठण्डा होने पर काच की बोतल में भरकर रखें।

यह कम-से-कम एक माह तक खराब नहीं होती।

६३ लहसुन की चटनी (दूसरी विधि)

सामग्री

८ लहसुन, २-२ छोटे चम्मच गरममसाला, हल्दी, ३००-२०० ग्राम अदरक व पिसा धनिया (सूखा); ७५० मि०लि० सरसों का तेल, १२ बड़े प्याज; डेढ़ बोतल सिरका, स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) लहसुन, अदरक व प्याज को छीलकर, धोकर बहुत बारीक चौकोर टुकड़ों में काट लें। (२) स्टील के बर्तन में तेल डालकर गर्म करें। गर्म हो जाने पर उसमें अदरक और लहसुन डालें। गुलाबी होने तक सेंकें। लहसुन काला न पड़ जाए इसका ध्यान रखें। (३) अब इसमें प्याज डालें। प्याज के किनारे भूरे हो जाए तो इसमें नमक, मिर्च, गरममसाला, धनिया, हल्दी डालकर सिरका डाल दें। (४) उसे बहुत धीमी आंच पर बीस मिनट तक लगातार चलाते हुए पकाएं। ठण्डा होने पर शीशी में भर लें।

यह [illegible] माह तक खराब नहीं होती।

६४ शकरकन्द की चटनी

सामग्री

२ कच्ची शकरकन्द, १ प्याज, २ तिरिया लहसुन, २ गुच्छी पोदीना, २५ ग्राम ताजा गोला, २ हरी मिर्च, १ नींबू, स्वाद के अनुसार जीरा और नमक।

विधि—(१) शकरकन्दी को छील लीजिए। (२) फिर पोदीने को धो लें। (३) प्याज और लहसुन को छील लें और गोले को भी पीस लें (४) नींबू का रस, जीरा, नमक आदि को डालकर एकसार कर लीजिए। (५) अब हरी मिर्चों को काटकर मिश्रण मिलाइए। (६) तत्पश्चात् सभी चीजों को मिलाकर सिल पर बारीक पीस लीजिए।

शकरकन्द की चटनी तैयार है।

९५. सूखे अमचूर की चटनी

सामग्री :

२० ग्राम अमचूर के छोटे-छोटे टुकड़े; १ लहसुन; ५ ग्राम अदरक; १ साबुत लालमिर्च; २ छोटी चम्मच सिरका; २० ग्राम किशमिश; ५० ग्राम गुड़; नमक, लालमिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) साबुत अमचूर और किशमिश को रात-भर के लिए भिगोकर रखिए। (२) फिर अदरक और लहसुन को बारीक पीस लीजिए। (३) अब अमचूर के टुकड़े, लहसुन, अदरक, साबुत लालमिर्च और किशमिश में पानी डालकर आंच पर उबालिए। (४) जब मिश्रण घुलकर एकसार हो जाए तो नमक, लालमिर्च व गुड़ मिलाकर गाढा होने पर उतार लीजिए। (५) फिर आंच पर से उतारकर सिरका मिलाइए।

बस, चटनी तैयार है।

९६. सेब की चटनी

सामग्री :

डेढ़ किलो सेब; ५००-५०० ग्राम चीनी व प्याज; ७५० मि० लि० सिरका; ५ फांकें लहसुन; २५० ग्राम अदरक; ३० ग्राम लालमिर्च; ६० ग्राम नमक।

विधि—(१) सेबों को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें।

(२) लहसुन, प्याज, अदरक को भी बहुत बारीक टुकड़ों में काट लें। (३) चीनी व सिरके को छोड़कर अन्य सब चीजों को थोड़े जल मे गर्म करें ताकि य नरम पड जाएं। इसके बाद चीनी व सिरका मिलाकर गाढा कर लें। ठण्डा हो जाने पर मर्तबान म भरिये।

९७ सेब की चटनी (दूसरी विधि)

सामग्री

२ किलो सेब, ४ छुहारे, ४० ग्राम प्याज, ४० ग्राम नमक, २ चम्मच साइट्रिक एसिड, १० १० ग्राम सफेद जीरा, बडी इलायची, अदरक, कालीमिर्च, दालचीनी, १ किलो चीनी, ३० ग्राम किशमिश, २ बड़े चम्मच एसिटिक एसिड, स्वाद के अनुसार लालमिर्च।

विधि—(१) खट्टे सेबों को धोकर छील लें। बीच का सख्त भाग अलग करें। फिर उनको स्टील के कद्दूकस में कस-कर लच्छों को हल्के नमक के घोल मे डाल दें। (२) अब लच्छों को सादे पानी मे डालकर आग पर पकाएं। मुलायम हो जाने पर नमक व चीनी डाल दें। (३) साथ म अदरक, प्याज तथा छुहारे बारीक काट कर डाल लें। (४) फिर बारीक पिसा हुआ गरममसाला व किशमिश भी डाल लें। (५) मिश्रण को बराबर चलाती रहें। (६) जब गाढा हो जाए तो दो चम्मच साइट्रिक एसिड डालकर आग पर से उतार लें। (७) बाद मे दो बड़े चम्मच एसिटिक एसिड मिला दें। ५ मिनट बाद जार मे भर लें तथा मोम से सील कर दें।

बस, मजेदार चटनी तैयार है।

७. चलताऊ चटनिया

एक लोकोक्ति है कि—उधर आए मेहमान, इधर बहू ने घोटी चटनी। चलताऊ चटनी वस्तुत ऐसी ही चीज है कि उधर

देखा कि घर में दो मेहमान आए हैं तो झटपट प्याज की चटनी, हरे धनिये की चटनी, पोदीने की चटनी या टमाटर की चटनी सिलबट्टे पर घोटती चली गई। उधर खाना तैयार हुआ। इधर दाल-सब्जी के साथ चटनी परोस दी गई। भोजन में यदि सब्जी-तरकारी कम है तो उसकी कमी चलताऊ चटनी पूरी कर सकती है। यदि सब्जी कम स्वादिष्ट बनी है तो ये चलताऊ चटनी मेहमान को चलता कर सकती है और कई घरों में तो ताजा बनी चटनी परोसने की आदत इतनी अधिक होती है कि जिस दिन घर में ताजा चटनी न बने तो उनको खाया हुआ भोजन रचता ही नहीं।

यहां एक बात और समझ लेनी चाहिए कि तेल वाले, सिरके-वाला अचार या तेल वाली चटनी किसी के गले को थोड़ा पकड़ सकती है और किसी को ये चटनी अधिक प्रतिकूल भी बैठ सकती है। इसके विपरीत ताजा चटनी स्वादिष्ट होती ही है, सुपाच्य भी।

६८. अमरूद की चटनी

सामग्री :

१०० ग्राम अमरूद; १० ग्राम अदरक; हरा धनिया थोड़ा-सा; १ हरी मिर्च; १५ पत्तियां पोदीना; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) अदरक को छीलकर उसके टुकड़े काट लीजिए। हरा धनिया व पोदीने को धोकर काट लीजिए। हरी मिर्च को धोकर काट लीजिए। ऐसा करने से पीसने में आसानी होती है व जल्दी चटनी पिसी जाती है। (२) अब सिल पर कटा अदरक, पोदीना, हरा धनिया व हरी मिर्च कटी हुई, अमरूद के टुकड़े व नमक डालकर बारीक-बारीक पीस लीजिए।

बस, स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

९९ अमरूद की चटनी (दूसरी विधि)

सामग्री

१०० ग्राम कच्चे अमरूद, १०-१० ग्राम अदरक, हरा धनिया, कालीमिर्च, थोड़ी-सी हींग वाला नमक, आधा चाय की चम्मच जीरा, १५-२० पोदीने की पत्तियां, ४-५ हरी मिर्च, १ नीबू, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) अमरूद तथा अदरक को छील लीजिए। मिर्चों की डंडियां उतार लीजिए। (२) फिर नीबू को छोड़कर सारी सामग्री को मिलाकर सिल पर पीस लीजिए। (३) अब मिश्रण को कांच या स्टील के बर्तन में डालकर उस पर नीबू निचोड़ दीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट चटनी तैयार है। यदि आप इसे पतली करना चाहें तो आवश्यकतानुसार पानी मिला लीजिए।

१०० (कच्चे) आम की चटनी

सामग्री

२५० ग्राम कच्चा आम, नमक, सफेद जीरा अ दाजे से, २ गड्डी पोदीना, हींग थोड़ी-सी।

विधि—(१) कच्चे आम को अच्छी तरह से छीलकर, काटकर उसकी गुठली निकाल लीजिए। (२) अब पोदीने को धोकर उसके पत्ते तोड़ लीजिए। फिर सिल पर कटे आम के टुकड़े, पोदीने के पत्ते, नमक हींग, सफेद जीरा डालकर बारीक बारीक पीस लीजिए।

कच्चे आम की खट्टी व स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

१०१ (कच्चे) आम व लहसुन की चटनी

सामग्री

२०० ग्राम कच्चा आम, आधा लहसुन, एक हरा प्याज, एक गड्डी पोदीना, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) हरे प्याज को छीलकर उसके टुकड़े काट लीजिए। (२) अब पोदीने के पत्तों को तोड़ कर धो लीजिए। फिर

लहसुन को छील लीजिए। कच्चे ग्राम को छीलकर उसके टुकड़े काट कर गुठली निकाल लीजिए। (३) अब सिल पर कटा हरा प्याज, कच्चे ग्राम के कटे टुकड़े, पोदीने के पत्ते व लहसुन की छिली तिरियां व स्वाद के अनुसार नमक डालकर बारीक-बारीक पीस लीजिए।

बस, स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

१०२. (कच्चे) ग्राम की खटमिट्ठी चटनी

सामग्री .

२०० ग्राम कच्चा ग्राम; एक बड़ी गड्डी पोदीना;
१०० ग्राम चीनी; जीरा, नमक, हींग स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) कच्चे ग्रामों को छीलकर उसके टुकड़े करके उसकी गुठली निकाल लीजिए। (२) अब पोदीने के पत्तों को तोड़कर धो लीजिए। (३) फिर सिल पर कच्चे ग्राम के कटे टुकड़े, पोदीने के पत्ते, नमक, हींग, जीरा डालकर बारीक-बारीक पीस लीजिए। बारीक पिसी चटनी में चीनी डालकर, हिलाकर खाना खाते समय परोसिए।

इस प्रकार बनी खटमिट्ठी चटनी बहुत स्वादिष्ट बनती है। मगर ग्राप चाहें तो चीनी के स्थान पर गुड़ का प्रयोग भी कर सकती हैं।

१०३. इमली की चटनी

सामग्री :

२०० ग्राम इमली; २ बड़े चम्मच गुड़ (पिसा); एक छोटा चम्मच पिसी लालमिर्च; २ छोटे चम्मच किशमिश; *नमक स्वाद के अनुसार।*

विधि—(१) इमली को पन्द्रह मिनट तक गर्म पानी में भिगोकर रखिए। (२) तत्पश्चात् गूदे को घोल लीजिए और उसे धीमी ग्रांच पर चढ़ाइए। (३) फिर घोल में सारी सामग्री मिलाकर ग्राध

पर से उतार लीजिए।

बस, खट्टी चटनी तैयार है।

१०४. इमली और कैरी की चटनी

सामग्री :

२५ ग्राम इमली; २ कच्ची कैरी; एक टुकड़ा नारियल; एक टुकड़ा सोंठ; एक गड्डी पोदीना; हरा धनिया थोड़ा-सा; गुड़, लालमिर्च पिसी, जीरा व नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) इमली को पानी में धोकर उसकी मैल निकाल लीजिए। (२) अब कैरी को छीलकर उसकी गुठली निकाल लीजिए। अब धनिये व पोदीने को धोकर काट लीजिए। (३) फिर सिल पर धनिया, पोदीना, कैरी, साफ की हुई इमली, सोंठ, नमक, जीरा, मिर्च, नारियल और गुड़ मिलाकर बारीक-बारीक पीस लीजिए।

खटमिट्ठी चटनी तैयार है।

१०५. (कच्चे) केले की चटनी

सामग्री :

२ कच्चे केले; १० ग्राम मूंगफली के दाने; २-२ हरी मिर्चें; १०-१५ पोदीने के पत्ते; थोड़ा-सा हरा धनिया; थोड़ी-सी दही; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मूंगफली के दानों को पीस लीजिए। (२) फिर हरी मिर्चें, पोदीने तथा हरे धनिए को मिलाकर बारीक पीस लीजिए। (३) अब उसमें दही तथा नमक मिला दीजिए और केलों को कुचलकर मिश्रण में मिलाइए।

लीजिए, चटनी तैयार है।

१०६. केले की चटनी (दूसरी विधि)

सामग्री :

एक पका केला; ४० ग्राम खोपरा; ४० ग्राम प्याज;
२ छुहारे; एक चुटकी राई; एक हरी मिर्च; चौथाई
गुच्छी पोदीना; आधे छोटे नीबू का रस।

विधि—(१) केला छीलिए। (२) छुहारों की गिटकें निकाल दीजिए। गर्म पानी में तब तक भिगोइए जब तक वे नर्म न हो जाएं। (३) अब सारी सामग्री को एक साथ पीसिए। (४) अंत में नीबू का रस मिलाकर चटनी को हिला दीजिए।

लीजिए, केले की चटनी तैयार है।

१०७. खटमिट्ठी चटनी

सामग्री :

१० ग्राम इमली; एक छोटा नीबू; तीन चौथाई छोटी
चम्मच चीनी; एक साबुत लालमिर्च; छोटा-सा टुकड़ा
अदरक; स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) इमली को पानी में भिगोकर गूदा निकालिए। (२) अब उस गूदे के साथ शेष सामग्री को सिलबट्टे या दौरीडंडे में पीसिए। (३) फिर नींबू का रस मिलाकर चटनी अच्छी तरह हिला दीजिए।

लीजिए, बस खटमिट्ठी चटनी तैयार है।

१०८. डोसाई चटनी

सामग्री :

तलने के लिए

२ छोटे चम्मच नारियल का तेल; एक मंझला चम्मच
चने की दाल; एक मंझला चम्मच उड़द की दाल।

अन्य सामग्री :

८ बड़े चम्मच दही, एक बड़ा चम्मच नीबू का रस, आधा छोटा चम्मच साम्भर पाउडर, डेढ़ छोटा चम्मच नमक।

पीसने के लिए

६० ग्राम नारियल, ८ हरी मिर्च, १२ मीठी नीम के पत्ते, १५ ग्राम अदरक।

तली हुई अदरक और चने की दाल

एक छोटा चम्मच उड़द की दाल, एक छोटा चम्मच चने की दाल, ५ मझले चम्मच पानी।

विधि—(१) नारियल के तेल को गर्म कीजिए और एक एक मझला चम्मच भर उड़द की दाल तथा चने की दाल को तलिए। हल्का लाल होने पर उन्हें कड़ाही में से निकाल लीजिए। (२) नारियल, हरी मिर्च, मीठी नीम के पत्ते, अदरक, उड़द की दाल और चने की दाल इन सभी वस्तुओं को पीसें। द्रव को पतला करने के लिए थोड़ा सा पानी डालें। (३) बचे हुए तेल में उड़द की दाल तथा चने की दाल और नारियल कद्दूकस करके डाल दें और हल्का-सा तल लें। फिर उसमें पिसा हुआ नारियल का द्रव डाल दें। फिर सब पदार्थों को अच्छी तरह हिलाए। (४) अब उसे आंच से उतार लें। ठण्डा करके उसमें मथी हुई दही, नीबू का रस, पानी, नमक और साम्भर मसाले को अच्छी तरह मिला दें।

इसे डोसे के साथ खाने के लिए परोसा जाता है।

१०९ तिल की चटनी

सामग्री

२५ ग्राम तिल सफेद, २ हरी मिर्च, १० ग्राम गुड़, ५ ग्राम इमली, स्वाद के अनुसार नमक व हरा धनिया।

विधि—(१) तिल और इमली को साफ कर लें। फिर उन्हें

धो लें। (२) फिर सभी वस्तुओं को बारीक पीस लें।
इसे बेसन और आलू की पूरी के साथ खाया जा सकता है।

११०. नारियल की चटनी

सामग्री :

आधा नारियल; थोड़ा-सा अदरक; आधा छोटी चम्मच जीरा, २ हरी मिर्च; १ मंझला चम्मच चना-दाल; इच्छानुसार नमक, इमली।

विधि—(१) चना-दाल और जीरा भूनकर पीस लें। (२) नारियल को कद्दूकस करके पीस लें। (३) हरी मिर्च और अदरक भी पीस लें और इन सबको मिला दें। (४) इसमें नमक और इमली का थोड़ा पानी मिला दें।

लीजिए, चटपटी चटनी तैयार है।

१११. पोदीने की चटनी

सामग्री :

१ गुच्छी पोदीना; १ बड़ा चम्मच अनारदाना; एक चौथाई चम्मच पिसी हुई लाल मिर्च; १ प्याज; १ हरी मिर्च; स्वाद के अनुसार नमक।

विधि—(१) प्याज काट लीजिए तथा पोदीने को साफ कर लीजिए। (२) प्याज, पोदीने तथा हरी मिर्च को अच्छी तरह धो लें। (३) हरी मिर्च तथा प्याज को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। (४) फिर सभी चीजों को बारीक पीस लें।

बस, चटनी तैयार है।

११२. पोदीने और दही की चटनी

सामग्री :

१०० ग्राम दही; १ हरी मिर्च; आधा छोटा चम्मच कालीमिर्च; स्वाद के अनुसार नमक; १२ ग्राम पोदीने

के पत्त, २ छोटे चम्मच नीबू का रस।

विधि—(१) दही को अच्छी तरह फेंटिए और पोदीने को पीस लीजिए। (२) अब ऊपर दी गई सामग्री, पिसा हुआ पोदीना और दही—इन सब को परस्पर अच्छी तरह मिला दीजिए। साधारण सॉस जितनी गाढ़ी चटनी बन जाने पर बोतल में भरकर रखिए।

स्वादिष्ट चटनी तैयार है। इसे ब्रेड, स्नैक्स आदि के साथ परोसा जाता है।

११३ प्याज की चटनी

सामग्री

१०० ग्राम प्याज, एक चुटकी लालमिर्च, अंदाज से नमक, थोड़ी-सी राई, एक छोटी चम्मच तेल, आधा छोटा चम्मच उड़द की दाल, आधा छोटा चम्मच अदरक का रस, थोड़ी-सी हींग, १० ग्राम इमली।

विधि—(१) प्याज काटिए। (२) थोड़े से तेल को गर्म करके राई और उड़द की दाल को भूनिए। फूटने लगें तो लालमिर्च-हींग डालकर भूनिए। (३) बचे हुए तेल में पूरे लाल होने तक प्याज छौंकिए। (४) पानी में भिगोई हुई इमली को दौरी या सिलबट्टे पर तेल मसाले के साथ मिलाकर घोटिए। फिर प्याज और नमक डालकर एक साथ घोटिए। थोड़ा थोड़ा पानी मिलाइए।

चटनी तैयार है। इसे अच्छी तरह एकसार कर लेनी चाहिए।

११४ फालसे की चटनी

सामग्री

१०० ग्राम पके फालसे, स्वाद के अनुसार नमक, काली-मिर्च जीरा धनिया।

विधि—(१) पके फालसे लेकर सिल पर धीरे-धीरे कुचलिए। (२) जब गूदा और गुठली अलग हो जाए तो गुठली निकालकर

फेंकें और गूदा तथा छिलका पीस डालें। (३) अब नमक, काली-मिर्च व धनिया भूनकर मिलाएं।

यह चटनी बड़ी मजेदार होती है।

११५. बेल की चटनी

सामग्री :

१ पका बेल; थोड़ी-सी चिरौंजी; ६० ग्राम इमली; स्वाद के अनुसार नमक, जीरा, लालमिर्च व छोटी इलायची।

विधि—(१) इमली को धोकर रख लें। वह फूल जाएगी। बेल के बीजों को निकाल लें। (२) फिर गूदे को साफ कर लें। फूली हुई इमली के बीज निकालकर साफ किया हुआ बेल का गूदा डालकर मिलाएं। (३) उसी में छोटी इलायची, जीरा, चिरौंजी व मिर्च पीसकर मिला लें। (४) अब इसमें नमक डाल लें।

स्वादिष्ट खट्टी तथा मीठी चटनी तैयार है। अधिक खट्टी लगने पर इच्छानुसार चीनी भी डाल सकते हैं।

११६. मिश्रित चटनी

सामग्री :

५० ग्राम आंवला; २५-२५ ग्राम पोदीना, हरा धनिया; स्वाद के अनुसार नमक, लालमिर्च; १ हरीमिर्च।

विधि—(१) आंवले धोकर टुकड़ों में काट लीजिए। (२) पोदीना, हरा धनिया तथा हरीमिर्च को धोकर साफ कर लीजिए। (३) सभी वस्तुओं को एक साथ बारीक पीस लीजिए।

बस, चटनी तैयार है। यदि आप चाहें तो इसमें नीबू की बूंदें डाल दीजिए।

११७. मीठी नीम के पत्तों की चटनी

सामग्री :

१५० ग्राम मीठी नीम की पत्ती; हरा धनिया थोड़ा-सा;

२ हरीमिच, साबुत लालमिच, राई, इमली, नमक, जीरा स्वाद के अनुसार, पिसी चीनी, काला नमक अदाजे से, घी तलने के लिए।

विधि—(१) मीठी नीम की पत्तियो को अच्छी तरह साफ कर लीजिए। अब कडाही मे घी डालकर उसमे पत्तिया व साबुत लालमिर्चे डालकर अच्छी तरह से तलिए। (२) जब मीठी नीम की पत्तिया अच्छी तरह से तली जाए तो आग स कडाही को उतार लीजिए। (३) अब इमली को पानी म घोलकर उसकी गुठली निकालकर एक घोल बना लीजिए। अब तली नीम की पत्तिया व साबुत लालमिर्च को इस घोल मे डाल दीजिए। (४) अब इस घोल मे जीरा राई नमक व काला नमक डालकर सारे मिश्रण को सिल पर बारीक पीस लीजिए। (५) अब मिश्रण मे चीनी पीसकर मिला दीजिए।

इस प्रकार मीठी नीम के पत्तो की स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

११८ मूग की दाल की चटनी

सामग्री

१५ ग्राम मूग की छिलके वाली दाल आधा छोटा चम्मच नमक, १ छोटा चम्मच तेल सरसो १ बडी लालमिच, थोडी सी हीग और राई।

विधि—(१) दाल को दो घण्टो के लिए भिगोइए। (२) घी को गम करके दाल छोकिए। फिर उतार लीजिए। (३) लाल मिच और राई को भी छोक लीजिए। (४) अब सारी सामग्री को पीस लीजिए।

लीजिए चटनी तैयार है।

११९. मूंगफली की चटनी

सामग्री :

१०० ग्राम मूंगफली के दाने; १ नीबू, २५ ग्राम हरा धनिया; ४ हरी मिर्चें; स्वाद के अनुसार नमक।

विधि —(१) मूंगफली के दानों को भून लीजिए। फिर लाल छिलका उतार लीजिए। (२) दानों को आधे घण्टे के लिए पानी में भिगो दीजिए। इतना पानी डालिए कि दाने पानी में अच्छी तरह से डूब जाएं। (३) फिर हरीमिर्चें, हरा धनिया धोकर काट लीजिए। (४) मूंगफली के भीगे हुए दानों को तथा कटी हुई मिर्च तथा धनिया पीस लें। (५) जब अच्छी तरह से बारीक हो जाए तो उसमें नमक डाल दीजिए।

परोसते समय नींबू का रस डाल सकते हैं। ध्यान रहे, जिस पानी में मूंगफली के दाने भिगोए हैं उसे प्रयोग में लाएं; क्योंकि मूंगफली का सारा सत्त तो पानी में है।

१२०. मूली की चटनी

सामग्री :

१०० ग्राम मूली; १०–१० ग्राम हरा धनिया, अदरक; चुटकी-भर हींग, काला नमक; २०-२५ दाने काली-मिर्च; आधा चाय की चम्मच जीरा; २० पत्तियां पोदीने की; ५ हरीमिर्चें; १ नींबू; नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) मूली तथा अदरक को छील लीजिए। मिर्चों की डंडियां उतार लीजिए। (२) अब नीबू को छोड़कर सारी सामग्री को मिलाकर सिल पर पीस लीजिए। (३) फिर मिश्रण को कांच, चीनी या स्टील के बर्तन में डालकर ऊपर से नीबू निचोड़ दीजिए।

मूली की चटनी तैयार है। यह भूख को बढ़ाती है।

१२१ सूखा चटनी

सामग्री

२० ग्राम धनिया, २० ग्राम ग्रदरक, १० ग्राम पोदीना २० ग्राम ग्रनारदाना, २० मि०लि० नीबू का रस, ५ ग्राम सोठ, १० ग्राम ग्रमचूर, ५ ग्राम दालचीनी, ४ ग्राम लालमिर्च, २ ग्राम कालीमिर्च, २ ग्राम काला जीरा, २ ग्राम सफेद जीरा, २ ग्राम हीग, २ ग्राम इलायची।

विधि—(१) सभी ममालो को बारीक पीसकर उसमे नीबू का रस डालकर एकसार कर लीजिए।

स्वादिष्ट चटनी तैयार है।

१२२. हरी मिर्च की चटनी

सामग्री

२५ ग्राम हरी मिर्च (५ मिर्च), तीन चौथाई छोटा चम्मच नमक, ग्राधा छोटा चम्मच जीरा, थोडी-सी हीग, ३ ग्राम इमली, चौथाई गुच्छा हरा धनिया।

विधि—(१) सभी सामग्री को साफ कीजिए। ग्रच्छी तरह धोइए। (२) ग्रच्छी तरह पीसकर काच के बर्तन मे रखिए।

चटनी तैयार है।

१२३. हरे धनिये की चटनी

सामग्री

१ कटोरी हरे धनिये के कटे पत्ते, १ कटोरी हरा प्याज बारीक कुतरा हुग्रा, ४ हरी मिर्च, २ कच्ची ग्रामिया, छोटा-सा टुकडा ग्रदरक, नमक स्वाद के ग्रनुसार।

विधि—(१) सभी वस्तुग्रो को सिलबट्टे पर पीस लीजिए। ध्यान रहे, पानी न डालें। (२) ग्रब कच्ची ग्रामियो को कुतर कर चटनी मे मिलाकर पीस लीजिए—लीजिए, हरे धनिय की चटनी

तैयार है।

आप चाहें तो कच्चे आम की जगह १ छोटे नींबू का रस भी डाल सकती हैं। नीबू न मिले तो अमचूर या इमली भी डाल सकती हैं।

यदि आप हरे धनिये की मीठी चटनी बनाना चाहती हैं तो आप इसमें थोड़ी-सी चीनी मिला लीजिए। इस तरह आप हरे धनिये की मीठी चटनी भी बना सकती हैं।

८. सॉस

सॉस एक प्रकार की अंग्रेजी चटनी है। पर यह इस विचार से चटनी से भिन्न है कि चटनी अधिक गाढ़ी होती है और सॉस उतनी अधिक नहीं। सॉस में प्रायः सिरका, चीनी व नमक डाला जाता है। कुछ लोग इसे टिकाऊ बनाने के लिए रासायनिक पदार्थ भी डालते हैं। टमाटर की सॉस बहुत अधिक प्रचलित है वैसे लाल-मिर्च की सॉस भी बनाई जाती है। इनको बनाने की विधियां आगे दी जाएंगी।

सॉस बनाते समय इन बातों पर ध्यान दीजिए—

(१) टमाटर आदि सब्जियों का गूदा गाढ़ा होना चाहिए।

(२) इसमें चीनी डालकर पकाना चाहिए।

(३) गरममसाले व नमक जो भी डालना हो सॉस तैयार होने के आखिर में डालना चाहिए।

(४) सॉस में जो रासायनिक संरक्षण-पदार्थ डालने हों उन्हें भी डाल दीजिए।

(५) जब सॉस तैयार हो जाए तो सोडियम बेन्जोएट को पानी में घोल कर मिला दें।

जब सॉस पूरी तरह तैयार हो जाए तो स्वच्छ की हुई बोतलों में इसे गरम-गरम भरकर बन्द कर देना चाहिए।

१२४ आम सॉस

सामग्री

१ किलो कच्चे आम, १ किलो चीनी, १०० ग्राम लहसुन, १०० ग्राम अदरक, ८० ग्राम किशमिश; ८० ग्राम लालमिर्च, नमक स्वाद के अनुसार, डेढ बोतल सिरका।

विधि—(१) आमो को छीलकर उसके पतले-पतले टुकडे काट लीजिए। (२) सारी सामग्री को थोडे से सिरके मे पीस लें। अब स्वाद के अनुसार उसमे नमक भी डाल दें। (३) अब एल्यूमीनियम के खुले बर्तन में या स्टील के बर्तन मे सारी सामग्री डालकर ऊपर से सारा सिरका मिला दें और आंच पर पकाए। जब सॉस गाढ़ी होने लगे तो सॉस को उतारकर ठण्डा करें फिर बोतलो मे भर दें।

बस, मेंगो सॉस तैयार है।

१२५. खुबानी सॉस

सामग्री

१ किलो फलो के बीज, ७५० ग्राम चीनी, आधा छोटा चम्मच लालमिर्च, ४ लौंग, १ सोंठ पिसा हुआ, आधी बोतल सिरका, ४ तिरिया कुतरा हुआ लहसुन, नमक स्वाद के अनुसार, १ छोटा टुकडा दालचीनी।

विधि—(१) फलो के बीज निकालकर, चीनी, मसाले तथा सिरके के साथ सॉस बनाने वाली केतली या स्टील के बर्तन मे डाल दीजिए। (२) अब इसे उबालिए। जब इसका गुदा सूखकर एकसार हो जाए तो मोटे मलमल के कपडे मे छान लीजिए। ठडा करके बोतलो मे भर लीजिए।

इसे कटलेट या टिकिया क साथ परोसिए।

१२६. टमाटर कैचप

सामग्री :

१ किलो लाल सख्त टमाटर; २ सेब; २ प्याज; आधा बोतल सिरका; १ छोटा चम्मच भुना जीरा; ४ लोंग (भुने-पिसे); १ जायफल पिसा हुआ; मिर्च और नमक स्वाद के अनुसार; १०० ग्राम चीनी।

विधि —(१) एक बर्तन में पानी डालकर अच्छी तरह उबालें। जब पानी अच्छी तरह उबलने लगे तो इसमें सख्त टमाटर डालकर दो मिनट के बाद टमाटर निकालकर छील लीजिए। अब टमाटरों के छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए। (२) फिर प्याज छीलकर बारीक काट लीजिए। सेब को छीलकर बारीक-बारीक काट लीजिए। (३) अब बारीक कटे टमाटर में बारीक कटा प्याज व सेब डालकर, हिलाकर इन चीजों को स्टील या कलईदार बर्तन में डालकर हल्की आंच पर पकने के लिए रख दीजिए। इस मिश्रण को बराबर हिलाती रहिए ताकि नीचे न लग जाए। (४) अब इसमें जायफल पिसी, लोंग भुने-पिसे, पिसी लालमिर्च व सिरके में जीरा भुना-पिसा डालकर दस मिनट आग पर पका लीजिए। (५) अब टमाटर और सेब के बारीक कटे टुकड़े गल जाएं तो बारीक तार की चलनी में छान लीजिए। (६) अब इसे बर्तन में डालकर इसमें सिरका, नमक व चीनी डालकर इस मिश्रण को पकाने के लिए आग पर रख दीजिए। जब यह मिश्रण पक जाए और गहरा हो जाए तो आग से उतार लीजिए। ठण्डा हो जाने पर बोतलों में डाल दीजिए।

इस प्रकार सॉस तैयार है।

१२७. टमाटर सॉस

सामग्री :

५०० ग्राम पके टमाटर; २०० मि०लि० दूध;

२५ बादाम की गिरियां, ४ बडे चम्मच मैदा, २ बडे चम्मच क्रीम, १ छोटा चम्मच सफेद मिर्च, २ बडे चम्मच घी।

विधि—(१) टमाटरो को आग पर पका लीजिए। (२) फिर उन्हें मथकर छननी मे से छान लीजिए। (३) तत्पश्चात कडाही को आंच पर चढाकर घी गर्म कर लीजिए और बादाम की गिरियो का हल्का-सा तल लीजिए। (४) अब गिरिया को निकाल लीजिए और मैदे को भून लीजिए। जब मैदा हल्का लाल होने लग तो उसमे टमाटरो का गूदा, दूध तथा मिर्च डालकर चलाते रहिए। (५) घोल के गाढा हो जाने पर कडाही को आंच पर से उतारकर उसमे क्रीम और बादाम की तली हुई गिरियो को काटकर मिला दीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट सॉस तैयार है।

१२८ टमाटर सॉस (दूसरी विधि)

सामग्री

आधा किलो लाल टमाटर का गूदा, ४० ग्राम चीनी, २० ग्राम अदरक, ८० ग्राम प्याज, १० ग्राम गरम-मसाला, ५ ग्राम लालमिर्च, ६ तिरिया लहसुन, २ ग्राम ग्लेसियल एसिटिक एसिड, आधा ग्राम सोडियम बेन्जोएट, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) टमाटरों को धोकर उनके छोटे छोटे टुकडे काट लीजिए। (२) प्याज, लहसुन, अदरक आदि को छीलकर उनके छोटे-छोटे टुकडे काटकर टमाटरो के साथ गलने के लिए रखिए। (३) जब गल जाए तो इन्हे छलनी मे से छान लीजिए। फिर मिश्रण मे चीनी डालकर पकाइए। घोल गाढा हो जाने पर आंच पर से उतार लीजिए। (४) अब एक अलग बर्तन मे थोडा-सा पानी डाल, आंच पर पकाइए और उसमे गरममसाला और लालमिर्च डाल-

कर दबाइए। तत्पश्चात् इस घोल को मलमल के कपड़े से छान लीजिए। (५) फिर मसालों के घोल को टमाटर वाले मिश्रण में डालकर आंच पर चढ़ाइए। जब सॉस पकने लगे तो उसमें नमक मिलाकर आंच पर से उतार लीजिए। (६) अब उसमें ग्लेशियल एसिटिक एसिड को मिला दीजिए। (७) फिर सोडियम बेन्ज़ोएट को थोड़े से पानी में घोलकर मिश्रण में मिला दीजिए। अब मिश्रण को अच्छी तरह एकसार कर लीजिए।

बस, टोमाटो सॉस तैयार है। कीटाणुरहित बोतलों में भरकर रखिए।

१२६. (मीठी) टमाटर सॉस

सामग्री :

२ किलो टमाटर लाल; डेढ़ किलो चीनी; ४०० ग्राम अदरक; ४०० ग्राम लहसुन; सिरका आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) सभी वस्तुओं को थोड़े-से सिरके में अच्छी तरह पीसिए। (२) टमाटरों को धोकर अच्छी तरह पोंछ लीजिए। ध्यान रहे, टमाटर बिल्कुल सूख जाएं। (३) हैंडिल-वाले एल्यूमीनियम के पैन या स्टील के पतीले में टमाटरों को काट-कर डाल दीजिए। साथ ही शेष सामग्री भी डाल दें। (४) अब इसे आंच पर तब तक पकाइए जब तक सॉस गाढ़ी न हो जाए। (५) अब ठंडी करके उसे बोतलों में भर लीजिए।

इस प्रकार मीठी टोमाटो सॉस तैयार है।

१३०. प्याज सॉस

सामग्री :

२५० ग्राम प्याज; ५० ग्राम मक्खन; २ बड़े चम्मच सिरका; १ बड़ा चम्मच आटा।

विधि—(१) प्याज को बारीक-बारीक कुतर लीजिए और सिरका डालकर पकाइए। (२) अब मक्खन और गेहूं के आटे को

डाल दीजिए और तब तक पकाइए जब तक कि सॉस गाढी न हो जाए।

इसे आप तुरन्त परोस सकती हैं।

१३१ मसालेदार सॉस

सामग्री

२५० ग्राम किशमिश, ५० ग्राम सूखी लालमिर्च, पौना कप चीनी, ५० ग्राम हरा अदरक, ५० ग्राम लहसुन, चौथाई बोतल सिरका, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) किशमिश, लालमिर्च, अदरक और लहसुन को थोडे से सिरके मे पीसिए। (२) फिर बचे हुए सिरके और चीनी को उबालिए। फिर नमक स्वाद के अनुसार डालकर बोतलो मे भर लीजिए।

बस, स्वादिष्ट सॉस तैयार है।

१३२ मिली-जुली सब्जियों की सॉस

सामग्री

२०० ग्राम आलू, २०० ग्राम शकरकन्द, २०० ग्राम लाल-लाल गाजरें, २०० ग्राम चुकन्दर, २०० ग्राम टमाटर, १०० ग्राम प्याज, ४० ग्राम अदरक, ६० ग्राम चीनी, ५० ग्राम इमली, थोडी सी लालमिर्च, गरममसाला, ८ तिरिया लहसुन, डढ चाय के चम्मच ग्लेसियल एसिटिक एसिड, ½ चाय का चम्मच सोडियम बेन्जोएट, नमक स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) सब्जियो को धोकर छील लीजिए और उन्हें कद्दूकस पर कस लीजिए। (२) नमक, प्याज, लहसुन आदि को काटकर उबाल लीजिए। फिर उन्हें छलनी मे से छान लीजिए। (३) अब इमली को दस घटा के लिए भिगोकर रखिए। तत्पश्चात् उसका गदा निकाल लीजिए। (४) इसके बाद कद्दूकस की हुई

सब्जियों में उबलता हुआ पानी मिलाकर चलाइए और चीनी तथा इमली का छना गूदा डाल दीजिए। (५) फिर एक बर्तन में सभी मसालों को डालकर पानी डाल दीजिए और आंच पर उबालिए। जब उबाल आ जाए तो घोल को मलमल के कपड़े में छान लीजिए। (६) इस रस को सब्जियों के मिश्रण में मिलाकर आंच पर पकाइए। (७) पक जाने पर आंच पर से उतारकर नमक, ग्लेसियल एसिटिक एसिड और सोडियम बेन्जोएट को थोड़े-से पानी में घोलकर मिला दीजिए।

बस, सॉस तैयार है। गर्म-गर्म सॉस को कीटाणुरहित बोतलों में भरकर रखिए।

१३३. मिश्रित फ्रूट सॉस

सामग्री :

२५० ग्राम खजूर; २५० ग्राम खुबानी; २०० ग्राम किशमिश; १०० ग्राम सेब; १५० ग्राम नमक; १०० ग्राम लहसुन; १०० ग्राम अदरक; १०० ग्राम लाल-मिर्च; २५० ग्राम चीनी; २५० ग्राम टमाटर; डेढ़ बोतल सिरका।

विधि—(१) खजूर, खुबानी, किशमिश को धोकर सुखा लीजिए और थोड़े-से सिरके में इन्हें डालकर एकसार कर लीजिए। (२) टमाटर छीलकर टुकड़ों में काट लीजिए। अब लहसुन, अदरक और लालमिर्च के साथ टमाटर को थोड़ा-सा सिरका मिलाकर बारीक पीसिए। (३) सेब के टुकड़े कर लीजिए और उसकी गुठलियां निकाल दीजिए। (४) अब इन सभी वस्तुओं में नमक डालकर एक साथ आंच पर रखिए। साथ ही सारा सिरका और चीनी भी डाल दीजिए। गाढ़ा हो जाने पर उतारकर ठण्डा कर लीजिए।

सॉस तैयार है। इसे अब बोतलों में भर सकती हैं।

१३४ रंजक सॉस

सामग्री

५०० ग्राम कच्चे ग्राम, एक बोतल सिरका ७५० ग्राम चीनी, १२५ ग्राम लहसुन १२५ ग्राम ग्रदरक, १२५ ग्राम लालमिर्च, १०० ग्राम किशमिश ५० ग्राम नमक।

विधि—(१) ग्राम को छीलकर छोटे छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। (२) लहसुन ग्रदरक लालमिर्च को सिलवट्टू पर पीसिए। (३) सिरके के साथ ऊपर दी हुई सारी सामग्री को एक खुले मुंह के बर्तन या जग में डाल दें। इसे २५ दिन तक योंही पड़ा रहने दें। हां बीच-बीच में एकाध दिन छोड़कर इसे हिलाते ग्रवश्य रहें। (४) फिर मलमल के मोटे कपड़े में से इसे छानकर बोतल में डाल लें।

इसे ग्रालू की टिकिया ग्रादि के साथ परोस सकती हैं।

१३५ लालमिर्च की सॉस

सामग्री

१०० ग्राम लालमिर्च ४०० ग्राम कच्चे ग्राम ८० ग्राम प्याज, ८० ग्राम लहसुन २०० ग्राम टमाटर ९०० ग्राम चीनी १०० ग्राम किशमिश ८० ग्राम सोंठ का चूर्ण, स्वाद के ग्रनुसार नमक ढाई लिटर सिरका।

विधि—(१) ग्राम छीलकर गूदे के टुकड़े काटिए। टमाटर भी काटिए। (२) सौंफी के बीज निकालकर साफ कर लीजिए। लहसुन पीसिए। प्याज को बारीक कुतरिए। (३) फिर सिलवट्टू या दौरा डंड में मिर्चों को मोटा मोटा पीस लीजिए। (४)फिर सारी सामग्री को स्टील की पतीली में डालकर धीमी ग्रांच पर उबालिए। (५) डेढ़ दो घंटा में द्रव गाढ़ा हो जाएगा। (६)ग्रब इसे खुली छलनी में छान लीजिए। (७) गर्म पानी में साफ की गई बोतलों में भर कर समय-समय पर उपयोग में लाइए।

१३६. सफेद सॉस

सामग्री :

१५० ग्राम मक्खन; २ पाइण्ट दूध; २ गाजरें; १ कप मैदा; ४ प्याज; नमक, मिर्च स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) गाजर तथा प्याज के टुकड़े कर लीजिए। (२) फिर कड़ाही में मक्खन के साथ गाजर तथा प्याज डालकर पकाइए। (३) जब मक्खन लगभग सूख जाए तो उसमें मैदा तथा दूध डाल दीजिए। (४) मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो नमक तथा मिर्च डालकर बोतलों में भरकर रखिए।

बस, सॉस तैयार है।

१३७. सिरकेदार पोदीना सॉस

सामग्री :

३ गुड्डी पोदीना; आधी बोतल सिरका।

विधि—(१) गुच्छों में से पोदीने के पत्ते तोड़कर धो लीजिए। फिर पानी सुखा लीजिए। (२) अब एक जार में पोदीने के पत्तों को भर दीजिए। ऊपर से सिरके की बोतल डाल दीजिए। (३) फिर जार का ढक्कन अच्छी तरह से बंद करके इस मिश्रण को १५ दिन के लिए पड़ा रहने दीजिए। ध्यान रहे, ढक्कन अच्छी तरह बन्द करना चाहिए ताकि वायु जार या बोतल के अन्दर न जा पाए।

१५ दिन बाद निकालकर इसे आप खाने में इस्तेमाल कर सकती हैं।

तीसरा खंड

देशी मुरब्बे

हमारे देश मे अचार जितने लोकप्रिय हैं, मुरब्बे उससे कम नही। हमारे देश के अन्यान्य प्रदेशा म मीठा खाने का रिवाज बहुत पुराना है। लोग आज भी भोजन के अन्त में मीठे से समाप्त करते हैं। आयुर्वेद मे भी कहा है—'मधुरेण समापयत्' अर्थात् मीठे से समाप्त करे। आज यद्यपि चटपटे पदार्थ खाने का रिवाज पहले से कही अधिक बढ गया है पर उससे मुरब्बे जैसे पदार्थों का महत्व कम नही हुआ है। यो तो मुरब्बा जैम की तरह का ही एक सरक्षित पदार्थ है जो कि चीनी के गाढे घोल मे सुरक्षित रखा जाता है। जैम और मुरब्बे मे मूले अन्तर यह है कि जैम मे फल का गूदा कुचल दिया जाता है और वह गाढे द्रव के रूप मे सरक्षित रखा जाता है। जिसे लोग ब्रैड-टोस्ट आदि पर फैलाकर खाने के काम मे लाते हैं। इसके विपरीत मुरब्बे मे मुख्य फल पूरा या बडे-बडे टुकडो में सरक्षित किया जाता है और इसे स्वतन्त्र रूप से या भोजन के साथ सेवन किया जाता है।

एक अन्तर और भी है। मुरब्बे मे खटास ऊपर से नही मिलाई जाती जबकि जैम मे रासायनिक पदार्थ मिलाए जाते हैं। मुरब्बे में मुख्य फल का सरक्षण चीनी द्वारा किया जाता है। मुरब्बे अनेक प्रकार के हैं— गाजर, आंवला, परवल, अंगूर, छुहारा, आम, केला आदि-आदि। कम बढती रूप मे सभी-के सभी पूरे देश मे लोकप्रिय हैं।

मुरब्बा बनाते समय अग्रलिखित कार्य सम्पन्न किए जाते हैं—

(१) मूल फल तैयार करना।

(२) उबालना।

(३) गोदना।

(४) चीनी मिलाना।

(५) मुरब्बे को सुरक्षित रखना।

इनका विस्तृत ब्यौरा नीचे दिया जा रहा है।

(१) मूल फल तैयार करना—अब जैसे आपको आम, अनन्नास, सेब आदि फलों का मुरब्बा तैयार करना है या अदरक, गाजर और पेठा आदि सब्जियों का मुरब्बा तैयार करना है तो आपको इन्हें सबसे पहले छील लेना चाहिए। आंवला और हरड़ जैसे फलों को छीला नहीं जाता। सबसे पहले आप फल लीजिए, उसको धो-पोंछकर छीलना हो तो छील लीजिए। जो फल अपने आकार में बड़े-बड़े हों, उन्हें बड़े-बड़े टुकड़ों में काट लीजिए। जिनके टुकड़े करने हों उनकी गुठलियां निकाल देनी चाहिए। इस तरह आपको मुरब्बा डालने के लिए फल तैयार कर लेना चाहिए।

(२) उबालना—मुरब्बे वाले फलों को कड़ेपन का विचार रखकर उन्हें उबाला जाता है। आप उन्हें थोड़ी देर आंच पर रखकर उबालिए। वे कुछ नर्म पड़ जाएं तो उन्हें छलनी से निकालकर ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। जो फल अधिक कड़े हों उनको गर्म पानी से निकालकर ठण्डे पानी में डाल देना चाहिए। फिर पानी से निकाल लेना चाहिए।

(३) गोदना—फल, मुरब्बे की चाशनी को अच्छी तरह सोख सकें, इसके लिए कांटे से उन्हें गोद लेना चाहिए। आंवला, सेब, गाजर आदि फलों को अच्छी तरह गोद लेना चाहिए। परन्तु इस बात का भी ध्यान रखें कि फलों का आकार बिगड़ने न पाए। गोदने के बाद थोड़ी देर तक पानी में रख देना चाहिए।

(४) चीनी मिलाना—चीनी में दो-ढाई गुना पानी मिलाकर आंच पर रखिए और दो तार की चाशनी पकाइए। अब पकी हुई

चाशनी मे उबालकर गोदे हुए फल डाल देने चाहिए और आठ-दस घंटो तक उन्हें वैसे ही रखा रहने दें ताकि फल चाशनी को सोख लें।

(५) मुरब्बे को सुरक्षित करना—पेचदार ढक्कन वाले चीनी के मर्तबानो या शीशे के जार मे मुरब्बा भर दें और ढक्कन गीले कपडे से अच्छी तरह पोछ लें और सूखी ठण्डी जगह पर रख लें।

विशेष—

(१) इस बात का ध्यान रखें कि चाशनी एक तार से कम गाढी न हो वरना फफूंदी पड जाएगी।

(२) चाशनी दो तार से अधिक गाढी भी नही होनी चाहिए वरना चीनी दानेदार होने का डर बना रहेगा।

(३) यदि आप मुरब्बे को अधिक टिकाऊ बनाना चाहती है तो आप उसमे साइट्रिक एसिड भी डाल सकती है।

(४) कुछ मुरब्बो को अधिक टिकाऊ बनाने के लिए एक तार की चाशनी बनाकर दो-तीन दिन तक और चीनी डालते हुए भी पकाया जाता है।

(५) मुरब्बा तैयार करते समय आप फलो की प्रकृति का विचार रखकर भी चाशनी बना सकती हैं।

(६) आवला, गाजर, आम आदि इन्हे मुलायम करने के लिए चूने के पानी मे रखा जाता है।

(७) मुरब्बे के मूल फल म चीनी मिलाने की दो विधिया हैं—(१) चाशनी को धीरे-धीरे पकाते हुए और एक तार की चाशनी मे फल को रात-भर रखकर दूसरे दिन फल निकालकर उसम फिर से डालकर पकाते हैं और फिर फल को डालकर रख देते हैं। ऐसा तीन दिन तक किया जाता है। इससे फल चाशनी को अच्छी तरह सोख लेता है और मुरब्बे मे चीनी की चाशनी ६५ प्रतिशत से ७० प्रतिशत तक बना दी जाती है।(२) फल मे चीनी मिलाने की दूसरी विधि इस प्रकार है—(१) पहले फलो को गोद लेते हैं फिर उन्हे

सूखी चीनी पर अच्छी तरह फंसाकर रातभर ढंककर रख देते हैं। प्रातः चीनी फल में मिश्रित होकर चाशनी का रूप ग्रहण कर लेती है। फिर उसे उबालते हैं। चाशनी को और गाढ़ा करने के लिए ७० प्रतिशत तक चीनी मिला लेते हैं। इस विधि से चाशनी जल्दी तैयार हो जाती है। इसमें दो दिन लगते हैं। किन्तु ध्यान रहे, चाशनी बनाते समय जितना समय अधिक दिया जाएगा, मुरब्बा उतना ही अधिक टिकाऊ बनेगा।

आगे हमने मुरब्बों की चाशनी बनाने की सामान्य विधियां दी ली हैं। आप अपनी इच्छानुसार, बड़े आकार के फलों में ऊपर दी हुई दो विधियों में से कोई-सी विधि भी अपना सकती हैं। यदि आप सूझ-बूझ से काम लेंगी तो आपका मुरब्बा अधिक टिकाऊ बनेगा।

चीनी दानेदार न हो जाए इसके लिए आप नींबू का सत् भी डाल सकती हैं।

९. मुरब्बे

१३८. अंगूर का मुरब्बा

सामग्री :

५०० ग्राम अंगूर; १ किलो चीनी; थोड़ा-सा केसर;

१० बूंद केवड़ा; आवश्यकतानुसार पानी।

विधि— (१) चीनी की चाशनी तैयार कीजिए। (२) फिर अंगूरों को पानी में अच्छी तरह धोकर चाशनी में डाल दीजिए। (३) अब कुछ देर तक पकने दीजिए। (४) फिर ऊपर से केसर और केवड़ा डाल कर कलछी से हिलाइए और आंच पर से उतार लीजिए।

लीजिए, अंगूरी मुरब्बा तैयार है।

१३९. अदरक का मुरब्बा

सामग्री :

१ किलो अदरक; ढाई किलो चीनी; २ नींबू;

पानी आवश्यकतानुसार।

विधि— (१) स्वच्छ अदरक लेकर छील लीजिए और कांटे से गोद दीजिए। (२) अब उसे किसी बर्तन मे भरकर उबालिए। जब तीन उबाल आ जाए तो आग से बर्तन उतार लें। (३) जब अदरक बर्तन की पेंदी पर बैठ जाए तो ऊपर का पानी फेंक दीजिए। (४) अब चीनी की एक तार की चाशनी बना लीजिए तथा उसमें अदरक मिला दें। फिर इस मिश्रण मे नीबू का रस निचोड दें। (५) मिश्रण को फिर आग पर रख दीजिए। जब अदरक अच्छी तरह गल जाए तो उसे ठण्डा करके बोतल मे भर लें।

बस, मुरब्बा तैयार है।

१४० अनन्नास का मुरब्बा

सामग्री

१ किलो अनन्नास, २ किलो चीनी, ३ इलायची,
गुलाबजल सुगन्ध के लिए, ३ नींबू, ५० ग्राम चूना,
नमक अन्दाजे से, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि— (१) अनन्नास को छील कर उसमें थोडा नमक व चूना लगा कर अच्छी तरह रगडें। (२) अब इसका पानी निकालने के लिए अनन्नास को कपडे मे बांधकर लटका दीजिए। अब इसे साफ पानी मे डालकर अच्छी तरह से धो लीजिए। (३) धुले अनन्नास के टुकडे काटकर उबाल लीजिए। जब टुकडे ठण्डे हो जाए तो उन को गोदिए। अब चीनी की दो तार की चाशनी बनाकर उसमें अनन्नास के टुकडे डालकर ५-१० मिनट आग पर पकाइए। पक जाने पर उतार लीजिए और गुलाबजल, पिसी इलायची व नींबू का रस डालकर हिलाइए। ठण्डा हो जाने पर साफ मर्तबान मे डाल दीजिए।

बस, अनन्नास का स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है।

१४१. आंवले का मुरब्बा

सामग्री :

२ किलो आंवले; ३ किलो चीनी; ५० ग्राम चूना; पानी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) आंवले धोकर उन्हें कांटे से गोदिए। फिर उन्हें चूने के पानी में एक दिन के लिए भिगोकर रखिए। (२) तत्पश्चात् आंवलों को साफ पानी में धो लीजिए। (३) अब पानी उबालकर उस में आंवले डालकर ढंककर रख दीजिए। (४) पन्द्रह मिनट के बाद उन्हें पानी में से निकालकर थाल में फैलाइए और ऊपर से आधी चीनी डाल दीजिए। एक दिन तक योंही पड़ा रहने दें। (५) अगले दिन आंवले अपना पानी छोड़ देंगे और चीनी घुल जाएगी। (६) फिर आंवलों को चीनी के घोल में से निकालकर बाकी बची चीनी और पानी मिलाकर घोल लीजिए। (७) अब चाशनी में आंवले डालकर आंच पर पकाइए। जब चाशनी गाढ़ी हो जाए और आंवले गल जाएं तो बर्तन को आंच पर से उतारकर मर्तबान में भरकर रखिए।

बस, आंवले का मुरब्बा तैयार है।

१४२. आंवले का मुरब्बा (दूसरी विधि)

सामग्री :

२ किलो आंवले; २ किलो चीनी; २० ग्राम छोटी इलायची के दाने; ५० ग्राम चूना; पानी आवश्यकता-अनुसार।

विधि—(१) ताजे व बिना दाग के आंवले लीजिए। (२) अब इन आंवलों को चूने के पानी में एक दिन के लिए पड़ा रहने दीजिए। (३) अगले दिन इन आंवलों को चूने के पानी से निकाल लीजिए और साफ पानी में ३-४ बार अच्छी तरह धो लीजिए। आंवले को साफ कपड़े से पोंछ लीजिए। (४) अब किसी

कलईदार या स्टील के बर्तन मे पानी डालिए और आच पर चढ़ाइए। (५) जब पानी गम हो जाए तो आवलो को पानी मे डाल दीजिए और जब ३ ४ उबाल आ जाए तो आवलो को पानी मे से निकाल लीजिए और एक साफ कपड से पोछ कर काटे या छुरी से अच्छी तरह गोद लेना चाहिए। (६) अब किसी स्टील के बर्तन में चीनी की एक तार की चाशनी बना लीजिए। जब चाशनी तैयार हो जाए तो उसमे आवलो को डालकर आग पर पकने दीजिए। (७) फिर आंवलो को चाशनी मे अच्छी तरह पकाइए। फिर बतन को आग से उतार लीजिए। ठण्डे हो जाने पर इन्हें साफ सखे व कीटाणुरहित शीशे के मर्तबान मे भर दीजिए। (८) फिर इलायची के दानो को बारीक-बारीक पीसकर मर्तबान मे बुरक दीजिए।

इस प्रकार स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है।

१४३ आम का मुरब्बा

सामग्री

१ किलो आम की गुठली निकली फाकें, १ किलो चीनी २० ग्राम इलायची के दाने, ५०० मि० लि० पानी।

विधि—(१) आम की फाको को काटे या छुरी से गोद लीजिए। (२) अब एक बतन म पानी डालकर आच पर रखिए। जब पानी गम हो जाएगा तो उसमे आम की फाको को डालकर ५ मिनट तक रखें। (३) ५ मिनट के बाद जब फाकें कुछ नर्म पड जाएगी तो उनको एक साफ कपडे पर डालकर फैला दीजिए ताकि सूख जाए। (४) अब एक बतन मे चीनी व पानी डालकर चाशनी बनाइए। (५) जब चाशनी बनकर तैयार हो जाए तो इसमे आम की फाकें व इलायची के दाने पिस कर डाल दीजिए और पकने दीजिए। (६) जब चाशनी गाढी हो जाए व फाकें गल जाए तो बतन को आंच से उतार लीजिए। मुरब्बा ठण्डा हो जाने पर इसे साफ, सूखे व कीटाणुरहित चीनी के मर्तबान मे भर दीजिए।

इस प्रकार मुरब्बा तैयार है।

१४४. आम का मुरब्बा (दूसरी विधि)

सामग्री :

१ किलो आम; १ किलो चीनी; २ चाय का चम्मच चूना; २ चम्मच मेथी (दाना); २ चम्मच जीरा; २ चम्मच सौंफ; ५० मि० लि० सरसों का तेल।

विधि—(१) आमों को धोकर, सुखा लीजिए और इनकी फांकें काट लीजिए। (२) अब इन टुकड़ों को चूने के पानी में लगभग १०-१२ मिनट भिगोइए। (३) फिर इन टुकड़ों को निकाल-कर एक-दो बार साफ पानी से धो लीजिए। (४) अब टुकड़ों को हवा में सुखाइए ताकि इनमें पानी न रह जाए। (५) एक खुले बर्तन में तेल डालकर गर्म कीजिए। गर्म तेल में सभी मसाले डाल कर छौंक लगाएं। फिर इसमें आम की कटी फांकें व चीनी डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। इस बात का ध्यान रखें कि इसमें पानी नहीं डालना है। (६) इस मिश्रण को हल्की आंच पर ही पकाइए। जब तक कि चाशनी अच्छी तरह पक न जाए व गाढ़ी न हो जाए। (७) जब वह गाढ़ी हो जाए तो आंच से उतार लीजिए। (८) मिश्रण ठण्डा हो जाने पर साफ व खुले मुंह वाली बोतलों में भर दीजिए।

आम का मुरब्बा तैयार है।

१४५. आम का मुरब्बा (तीसरी विधि)

सामग्री :

४ किलो कच्चे आम; १२० ग्राम चूना; ४ किलो चीनी; पानी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) कच्चे आम लेकर उनका छिलका उतार कर गूदा अलग कर लीजिए। (२) गूदे को कांटे से गोद दीजिए। आमों का सवा दो किलो गूदा निकलेगा। (३) अब इस गूदे को

चूने के पानी में २० मिनट के लिए रख दीजिए। फिर इसे साफ पानी से धो लीजिए। (४) अब चीनी की एक तार की चाशनी बनाकर उसमें गूदे को पका लीजिए। (५) जब गूदा अच्छी तरह से चाशनी को पी ले तो उसे आग से उतार लीजिए। फिर स्वच्छ शीशे के मर्तबान में भर लीजिए।

१४६ आम के कतरों का मुरब्बा

सामग्री

डेढ़ किलो कटे आम के कतरे, ३ किलो चीनी,
१० दाने इलायची पिसी हुई, अन्दाजे से केसर।

विधि—(१) आम को छीलकर उसके बड़े बड़े कतरे काट लीजिए। अब एक खुले बर्तन में एक टोकरी रखकर उसमें कटे कतरे रख दीजिए। (२) फिर उबलते पानी में कतरे डालकर कपड़े से बर्तन को दो-तीन मिनट ढककर रख दीजिए। ऐसा करने से आम के कतरे मुलायम व थोड़े भाप से गल जाएंगे। (३) अब कपड़ा हटाकर कतरों को उठाकर एक साफ कपड़े पर कतरों को फैला दीजिए और हर कतरा अलग-अलग पड़ा रहने दीजिए। इसके ऊपर एक और कपड़े से इन कतरों को ढक दीजिए ताकि कतरों में से पानी निकल जाए। अब किसी बर्तन में चीनी व पानी डालकर चाशनी बना लीजिए। (४) जब चाशनी का रस अच्छी तरह से उबलने लगे तो इसमें चार चम्मच दूध डाल दीजिए। (५) जब एक तार की चाशनी बन जाए तो इसमें आम के कतरों को डाल दीजिए और धीमी आंच पर रखिए। धीरे-धीरे ये चाशनी गाढ़ी होती जाएगी। जब चाशनी डेढ़ तार की हो जाए तो बर्तन को आग से उतारकर इसमें पिसी इलायची व केसर डालकर हिला दीजिए। इसे थोड़ी देर ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। ठण्डा होने पर मर्तबान में डाल दीजिए।

बस, मुरब्बा तैयार है।

१४७. ग्राम का विछुग्रा

सामग्री :

सवा किलो कच्चे ग्राम; १ किलो गुड़; ग्राधा बोतल *सिरका; १५ ग्राम कलौंजी; २५ ग्राम लाल मिर्च पिसी,* २ चम्मच सौंफ भुनी हुई; ६० ग्राम ग्रदरक कद्दूकस किया; १० ग्राम नमक; इच्छानुसार पोदीना सूखा; थोडी-सी हींग।

विधि—(१) ग्रामों को ग्रच्छी तरह से छीलकर मोटे-मोटे टुकड़े काट लीजिए। ग्राम की गुठली की भी चार फांकें काट लीजिए। (२) ग्रब पिसे गुड़ में सिरका मिलाकर ग्राग पर पकने के लिए रख दीजिए। (३) जब १०-१५ उबाल ग्रा जाएं तो इसमें ग्राम के कटे टुकड़े व गुठली ग्रौर ऊपर लिखा सारा मसाला डालकर कलछी से ग्रच्छी तरह से हिलाएं। (४) जब यह मिश्रण गाढ़ा हो जाए ग्रौर ग्राम के टुकड़े गल जाएं तो ग्राग से उतार कर, ठण्डा हो जाने पर मर्तबान में डाल दीजिए।

इस प्रकार ग्राम का विछुग्रा तैयार है।

१४८. ग्राम का सफेद मुरब्बा

सामग्री :

डेढ किलो ग्राम; ३ किलो चीनी; २ इलायची के दाने।

विधि – (१) ग्राम ग्रच्छी तरह छीलकर कद्दूकस कर लीजिए। ग्रब एक बड़े बर्तन में पानी डालकर उबालने के लिए रख दीजिए ग्रौर इसके मुंह पर मलमल का सफेद कपड़ा ग्रच्छी तरह से बांध दीजिए। (२) जब पानी उबल जाए ग्रौर उबले पानी में से भाप निकलने लगे तो मलमल के पतले कपड़े पर कद्दूकस किये ग्राम को डाल दीजिए। (३) ग्रब कद्दूकस किया ग्राम थोड़ा गल जाए तो उतार कर इस में चीनी डाल दीजिए। (४) फिर इसे हल्की ग्राग पर रखकर एक तार की चाशनी बना लीजिए। एक तार की चाशनी बन जाने पर हिलाकर नीचे उतार लीजिए।

आम का सफेद मुरब्बा तैयार है।

१४९. आलू का मुरब्बा

सामग्री :

ढाई किलो आलू, ६ नीबू, डेढ लिटर पानी, ५ किलो चीनी।

विधि—(१) आलू छील लीजिए और काटे से गोद दीजिए। अब स्वच्छ पानी मे नीबू निचोड लीजिए। (२) फिर आलू डालकर दो उबाल दिलाकर उतार लीजिए। अब चीनी की चाशनी तैयार कर लीजिए। (३) फिर आलू को पानी से निकालकर, चाशनी मे डालकर दो नीबुओं का रस मिला दें। (४) अब इस मिश्रण को आग पर रखें। जब एक तार की चाशनी बन जाए तथा आलू चाशनी को अच्छी तरह पी लें। (५) अब उसे आग से उतारकर ठण्डा कर लीजिए। (६) जब ठण्डा हो जाए तो किसी मर्तबान मे भरकर रख लें।

लीजिए, मुरब्बा तैयार है।

१५० कमरख का मुरब्बा

सामग्री

४०० ग्राम कमरख, सवा सौ ग्राम चीनी, थोड़ा-सा केसर, आधा नीबू, १०० ग्राम दही, १०० ग्राम मिश्री, ८ छोटी इलायची, अन्दाजे से नमक।

विधि—(१) पकी कमरख को लीजिए और चाकू से कमरख को चारो ओर से अच्छी तरह गोद दीजिए। (२) अब किसी चीनी के मर्तबान में कमरख मे नमक डालकर अच्छी तरह हिलाइए। थोडी देर बाद खट्टी कमरख पानी छोड देगी। पानी को निकाल लीजिए। (५) फिर कमरख की खटास को हटाने के लिए दही मे पानी डालकर घोल बना लीजिए। अब इस घोल म कमरखों को डालकर हिलाए। (६) थोडी देर हिलाने के बाद कमरख की

खटास निकल जाएगी। अब थोड़ा पानी गर्म करके उसमें मिश्री डाल दीजिए। अब इस पानी में कमरखों को डालकर एक-दो उबाल आने तक उतार लीजिए। अब मिश्री के पानी में पड़ी कमरखों को निकाल कर थाली या कपड़े के ऊपर फैला दीजिए ताकि कमरख हवा में थोड़ी सूख जाएं। (७) फिर चीनी मे पानी डालकर चाशनी बना लीजिए। (८) अब चाशनी में कमरखों को डालकर पका लीजिए। जब कमरख पक जाएं तो उतारकर इसमें नीबू का रस निचोड़ दीजिए। (९) इलायची के दानों को पीस-कर डाल दीजिए व केसर को पानी में घोलकर डाल दीजिए। अब इस मिश्रण को ठण्डा करने के लिए हवा में रख दीजिए। ठण्डा होने पर मर्तबान में डाल दीजिए।

कमरख का मुरब्बा तैयार है।

१५१. करौंदे का मुरब्बा

सामग्री :

१ किलो करौंदे; १० ग्राम इलायची; ५० ग्राम चूना; ३-४ ग्राम कालीमिर्च; २५ ग्राम मुलतानी मिट्टी २ ग्राम केसर; २ किलो चीनी; ३० मिलीलिटर गुलाबजल।

विधि—(१) पके हुए करौंदे लेकर कांटे से गोद दीजिए। चूने तथा मुलतानी मिट्टी के घोल में डेढ़ घण्टे के लिए करौंदे डाल दें। (२) फिर उन्हें निकाल कर २५ मिनट के लिए खुली हवा मे रख दें। उसके बाद पानी मे दो उबाल दिलाएं। (३) तत्पश्चात् चीनी की चाशनी बनाकर करौंदे इसमें डाल दीजिए और आग पर चढ़ा दें। (४) जब एक तार की चाशनी तैयार हो जाए तो मिश्रण को आग पर से उतार लें। अब इसे ठण्डा करके किसी बर्तन में भर कर रख दें। ३-४ दिनों के बाद ही खाइये।

इस प्रकार मुरब्बा तैयार है।

१५२. किशमिश का मुरब्बा

सामग्री

१०० ग्राम किशमिश, २५० ग्राम चीनी, २–३ पिसी इलायची, ५-६ बूंदें गुलाबजल, अन्दाजे से पानी।

विधि—(१) किशमिश को अच्छी तरह साफ कर लीजिए। अब पानी को हल्का गर्म करके उसमे साफ की हुई किशमिश डालकर रख दीजिए। (२) फिर गर्म पानी मे पडी किशमिश फूलने लगेगी। अब चीनी व पानी डालकर चीनी की तीन तार की चाशनी बनाकर उसमे फूली किशमिश डालकर आग पर रख दीजिए। (३) एक दो उबाल आ जाने पर इस मिश्रण को आग से उतारकर गुलाबजल की बूंदें व पिसी इलायची डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। ठण्डा होने पर मर्तबान मे डाल दीजिए।

बहुत स्वादिष्ट बनता है—किशमिश का मुरब्बा।

१५३ केले का मुरब्बा

सामग्री

डेढ किलो केले का गूदा, डेढ किलो चीनी, १७५ ग्राम नीबू, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) एक बर्तन मे केले काटकर आंच पर चढा दीजिए और बर्तन मे थोडा-सा पानी डाल दीजिए ताकि तली से लगे नहीं। (२) जब पानी मे उबाल आ जाए तो आंच पर से उतार लीजिए। (३) फिर चीनी की चाशनी बनाकर उसमें नीबू निचोड दीजिए। (४) साथ ही उसमे केले के उबले टुकडे भी डाल दीजिए।

लीजिए, केले का स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है।

१५४. खुबानी का मुरब्बा

सामग्री

१ किलो ताजी खुबानी, ३ किलो चीनी।

विधि—(१) खुबानी लेकर उनकी गुठली अलग कर लीजिए। (२) फिर चीनी की चाशनी बना लीजिए। (३) अब खुबानियों को चाशनी में डाल दीजिए और १०-१५ मिनट तक धीमी आंच पर रखा रहने दीजिए। तत्पश्चात् उतारकर कलछी से चलाइए।

लीजिए, खुबानी का स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है।

१५५. गाजर का मुरब्बा

सामग्री :

५०० ग्राम लाल-लाल गाजरें; ६०० ग्राम चीनी;
थोड़ा-सा नीबू का रस; ३७५ मि०लि० पानी।

विधि—(१) ताजी, दागरहित व लाल गाजरें लीजिए। (२) गाजरों को साफ पानी में धो लीजिए। (३) गाजरों को स्टील की छुरी से छीलकर काट लीजिए और बीच का सख्त भाग निकाल दीजिए। (४) एक बर्तन में पानी उबालिए। जब पानी उबल जाए तो इसमें गाजरों को डाल दीजिए और लगभग ५ मिनट गाजरों को पड़ा रहने दीजिए। (५) अब गाजरों को ठण्डे पानी में डाल दीजिए। (६) फिर कांटे की सहायता से गाजरों को गोद लें। एक बर्तन में पानी लीजिए और उसमें साइट्रिक एसिड (नीबू का सत्) व चीनी डालकर दो तार की चाशनी बना लीजिए और उसे मलमल के कपड़े से छान लीजिए। अब इसमें गाजरों को डालकर धीमी आंच पर एक तार तक पकाइए। (७) जब एक तार की चाशनी बन जाए तो उतार लीजिए और इस मिश्रण को रात के लिए रख दीजिए। (८) दूसरे दिन भी इसी तरह एक तार की होने तक पकाइए और रात के लिए रख दीजिए। (९) तीसरे दिन फिर इस मिश्रण को आग पर रखें और एक तार से थोड़ा गाढ़ा होने तक पकाइए।

लीजिए, गाजर का स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है। इसे साफ, नमीरहित शीशे या चीनी के मर्तबानों में भर दीजिए।

१५६. गाजर का मुरब्बा (दूसरी विधि)

सामग्री

४ किलो गाजर, २ नींबू, ५ किलो चीनी, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) गाजरें छील लीजिए। बीच के कड़े पीले भाग को निकाल डालिए। (२) अब गाजरों को अच्छी तरह से गोद दीजिए और पानी में डालकर एक उबाल दिला दीजिए। (३) फिर उतारकर धूप में सूखने के लिए रख दें। (४) इसके पश्चात् चार किलो चीनी में पानी घोलकर आग पर रख दीजिए। (५) अब नींबू का रस निचोड़कर मिला दें। (६) जब डेढ़ तार की चाशनी बन जाए तो आग पर से उतारकर, गाजरें डालकर रात-भर के लिए पड़ा रहने दीजिए। (७) दूसरे दिन पांच सौ ग्राम चीनी डालकर एक तार की चाशनी बनाकर रातभर के लिए रख दीजिए। (८) इसी प्रकार अगले दिन भी पांच सौ ग्राम चीनी मिलाकर एक तार की चाशनी बनाकर ठण्डा कीजिए। तत्पश्चात् मर्तबान में भरकर रख दीजिए।

बस, मुरब्बा तैयार है। यह मुरब्बा टिकाऊ होता है।

१५७ गाजर का मुरब्बा (तीसरी विधि)

सामग्री :

डेढ़ किलो मोटी व लाल गाजरें, ढाई किलो चीनी, दो नींबू, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) ताज़ी व लाल-लाल गाजरों को धोकर छील लीजिए। (२) अब छिली गाजरों को फांकों में काट लीजिए। (३) गाजरों के बीच का सख्त भाग निकाल दीजिए। (४) अब एक बर्तन में पानी डालकर अच्छी तरह उबालिए। (५) जब पानी खौल जाए तो उसमें कटी गाजरों को डालकर पांच मिनट तक पड़ा रहने दीजिए। (६) पांच मिनट के बाद गाजरों को पानी से

निकालकर कपड़े पर फैला दीजिए। (७) अब एक बर्तन में चीनी की चाशनी बना लीजिए और गाजरों को इसमें डालकर ऊपर से नीबुओं का रस डाल दीजिए। (८) जब गाजरें अच्छी तरह गल जाएं तो बर्तन को नीचे उतार लीजिए। (९) ठण्डा हो जाने पर साफ, सूखी व कीटाणुरहित शीशे के मर्तबान में डाल दीजिए। मुरब्बा तैयार है।

१५८. गाजर का मुरब्बा (चौथी विधि)

सामग्री :

डेढ़ किलो गाजरें; एक किलो सौ ग्राम चीनी; थोड़ा-सा साइट्रिक एसिड; थोड़ा-सा खाने वाला लाल रंग; आवश्यकतानुसार दूध; मात्रानुसार पानी।

विधि—(१) छोटी-छोटी व लाल-लाल गाजरें लीजिए। (२) अब इन्हें चाकू से छीलकर धो लीजिए। (३) अब इन्हें छुरी या कांटे से गोद लीजिए। (४) फिर इन्हें चूने के घोल में डाल दीजिए और लगभग इन्हें ५-६ घण्टे पड़े रहने देने चाहिए। (५) अब इन्हें निकालकर साफ पानी से धो लीजिए और थोड़ा-सा उबाल लीजिए। (६) फिर एक बर्तन में चीनी और ४५० मिलीलिटर पानी डालिए और आंच पर रख दीजिए। इसमें थोड़ा-सा दूध डालिए। (७) मैल ऊपर आ जाए तो उसे कलछी से उतार लीजिए। अब गाजरों को इसमें डाल दीजिए और थोड़ी देर पकाइए। इसी तरह गाजरों को दो दिन और पकाइए। दो दिनों के बाद पानी में रंग घोलिए और इसे मिला दीजिए और ऊपर से साइट्रिक एसिड डालिए।

गाजर का रसदार मुरब्बा तैयार है। ठण्डा हो जाने पर साफ, सूखे व कीटाणुरहित शीशे या चीनी के मर्तबान में डाल दीजिए।

१५९. गुलकन्द

सामग्री

५०० ग्राम गुलाब के सुगन्धित फूल, १ किलो चीनी, आवश्यकतानुसार पानी।

विधि—(१) फूलों की पखुड़िया तोड़कर डठल फेंक दीजिए। (२) फिर पखुड़ियों को साफ करके चीनी के साथ अच्छी तरह मसल लीजिए। (३) अब मिश्रण को काच के मर्तबान मे भरकर धूप दिलाती रहिए। १०-१५ दिन तक धूप दिलाने के पश्चात् उपयोग कीजिए।

गुलकन्द तैयार है।

१६० ग्लास का मुरब्बा

सामग्री

४०० ग्राम हरे ग्लास, ३०० ग्राम चीनी, १५० ग्राम अगूर, पानी मात्रानुसार।

विधि—(१) हरे ग्लासो को धोकर गुठलिया निकाल लीजिए। (२) फिर दूसरे बर्तन मे चीनी और अगूर डालकर पाच मिनट तक पकाइए। (३) तत्पश्चात् ग्लास डालकर कुछ समय तक धीमी आंच मे पकाइए। (४) मिश्रण को कलछी से चलाती रहिए ताकि अगूर फट जाए। कांच के मर्तबान मे भर कर रख लीजिए।

बस ग्लास का मुरब्बा तैयार है।

१६१ छुहारे का मुरब्बा

सामग्री

३०० ग्राम छुहारे, ५०० ग्राम चीनी, मात्रानुसार पानी।

विधि—(१) छुहारे को पानी मे डुबोकर रखिए। कुछ समय पश्चात इनकी गुठली निकाल लीजिए। (२)फिर चीनी की चाशनी बनाकर उसमे छुहारे डाल दीजिए और १० मिनटतक धीमी आंच

पर पकने दीजिए। (३) अब बर्तन को आंच पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिए और कांच के मर्तबान में भरकर रख लीजिए।

मुरब्बा तैयार है।

१६२. टमाटर का मुरब्बा

सामग्री :

१ किलो पके हुए टमाटर; २ पीले संतरे; आधा नीबू; २५ गिरियां बादाम; आधा किलो चीनी; आवश्यकता-अनुसार पानी।

विधि—(१) टमाटरों को काटकर किसी कलईदार बर्तन में उबालिए। (२) तत्पश्चात् किसी कपड़े से छान लीजिए। (३) अब संतरों को छीलकर पतला-पतला काट लीजिए और पीले छिलकों में से सफेद रेशे अलग करके छिलकों को लम्बे-लम्बे काट लीजिए। (४) फिर टमाटरों के रस में संतरों के कटे छिलके डाल दीजिए। (५) साथ ही उसमें चीनी डालकर पकाइए। (६) जब मिश्रण में तार बंधने लगे तो उसमें संतरों का गूदा भी डाल दीजिए। १० मिनट पकाने के बाद नीचे उतारकर कुतरे हुए बादाम कुतरकर छोड़ दीजिए। (७) साथ ही नीबू भी निचोड़ दीजिए।

टमाटर का स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है।

१६३. तरबूज का मुरब्बा

सामग्री :

२ किलो तरबूज; १२५ ग्राम चावल का आटा; २ किलो चीनी; २० ग्राम फिटकरी; अन्दाजे से पानी; सुगन्ध के लिए गुलाबजल; ४ इलायची पिसी हुई।

विधि—(१) तरबूज पका हुआ व लाल गूदे वाला लें। अब तरबूज को काटकर उसके काले बीज व सफेद भाग निकाल लीजिए। (२) अब लाल-लाल गूदे के छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए। (३) फिर इन टुकड़ों को साफ पानी में एक घंटे भिगो दीजिए।

अब एक बर्तन में थोड़ा पानी लेकर उसमें चावल का आटा व फिटकरी डालकर अच्छी तरह से चम्मच से फेंट लीजिए। (४)फिर इस घोल में तरबूज के टुकड़े डालकर आग पर उबाल लीजिए। (५) जब ये टुकड़े थोड़े मुलायम हो जाए तो चम्मच से इन टुकड़ों को निकाल कर साफ पानी में धो लीजिए। (६) अब चीनी और पानी डालकर चीनी की चाशनी बना लीजिए। (७) अब चाशनी में तरबूज के टुकड़े डालकर फिर आंच पर थोड़ी देर पकने दीजिए। (८) पक जाने पर उतार कर, इसमें पिसी इलायची व सुगन्ध के लिए गुलाबजल की बूंदें छिड़क दीजिए।

तरबूज का मुरब्बा तैयार है।

१६५ नाशपाती का मुरब्बा

सामग्री

डेढ किलो नाशपाती, ३ किलो चीनी, आवश्यकता-अनुसार पानी।

विधि—(१) नाशपातियों का छिलका उतार लीजिए और गूदे को गोदकर स्वच्छ पानी से धो लें। (२) इसके पश्चात चीनी की चाशनी बनाकर उसमें नाशपाती डाल दें। जब नाशपाती गल जाए तथा एक तार की चाशनी तैयार हो जाए तो आग से उतार कर ठण्डा कर लें। (४) फिर किसी मर्तबान में भरकर रख दें।

नाशपाती का स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है।

१६५ नींबू का मुरब्बा

सामग्री

५०० ग्राम नींबू, १ किलो चीनी, १ लिटर पानी, ५ ग्राम खड़िया मिट्टी, ८ ग्राम चूना।

विधि—(१) ताजे व दागरहित नीबुओं को लीजिए। (२) फिर नींबुओं को काटे से गोद लीजिए। (३) अब एक सूखे बर्तन में पानी लीजिए और उसमें खड़िया मिट्टी व चूना डालकर

नीबू डाल दीजिए और इसे आग पर रखिए। (४) जब तीन उबाल आ जाएं तो बर्तन को आग से उतार लीजिए और जब यह ठण्डे हो जाएं तो नीबुओं को हाथ से निचोड़ लें ताकि पानी निकल जाए। अब दूसरे बर्तन में पानी व चीनी डालकर चाशनी बना लीजिए और इसमें नीबुओं को डाल दीजिए। जब चाशनी गाढ़ी हो जाए तो बर्तन को आग से उतार लीजिए।

नीबू का मुरब्बा तैयार है। मुरब्बा ठण्डा होने पर साफ, सूखे व कीटाणुरहित चीनी के मर्तबान में डाल दीजिए।

१६६. नीबू का मुरब्बा (दूसरी विधि)

सामग्री :

५०० ग्राम नीबू; ३० ग्राम चूने का पानी; एक किलो चीनी; मात्रानुसार पानी।

विधि—(१) पके हुए नीबू लीजिए और उन्हें कांटे से गोदिए। (२) फिर उन्हें हल्का-सा उबाल दिलाकर चूने के पानी में एक बार फिर उबालिए और धोकर रख दीजिए। (३) अब चीनी की चाशनी बनाकर उसमें नीबू डाल दें। जब दो तारवाली चाशनी तैयार हो जाए तो आग से उतारकर ठण्डा कर लीजिए और किसी मर्तबान में भरकर रख दें।

इस प्रकार मुरब्बा तैयार है।

१६७. पपीते का मुरब्बा

सामग्री :

एक किलो कच्चा पपीता; एक किलो चीनी; पानी अन्दाजे से; सुगन्ध के लिए गुलाबजल।

विधि—(१) पपीते को छीलकर उसके बीज अलग कर लीजिए। (२) फिर गूदे के छोटे-छोटे टुकड़े काटकर धो लीजिए और एक अलग बर्तन में उबाल लीजिए। (३) अब टुकड़ों को हल्का निचोड़ कर एक बर्तन में रख दीजिए। (४) इसके बाद चीनी

की दो तार की चाशनी बनाकर उसमे टुकड़े डाल दीजिए। (५) फिर उसे कुछ देर तक धीमी आंच पर पकाइए। तत्पश्चात् उसमे गुलाबजल छिड़क दीजिए। (६) ठण्डा हो जाने पर मर्तबानों मे भरकर रखिए।

बस, पपीते का स्वादिष्ट मुरब्बा तैयार है।

१६८. परवल का मुरब्बा

सामग्री :

एक किलो परवल, १०० ग्राम किशमिश, २ किलो चीनी, ५० ग्राम दालचीनी, ५० ग्राम पिस्ता, १० ग्राम केसर, ५० ग्राम बादाम की गिरी, २ नीबू, ३० मि० लि० गुलाबजल।

विधि—(१) परवलों का पट चीर कर बीज निकाल दीजिए। (२) फिर उन्हें कांटे से गोद दीजिए तथा एक उबाल दिलाकर हाथ से दबाकर उसका पानी निकाल दें। (३) फिर कुछ देर खुली हवा मे सूखने के लिए रख दें। (४) अब दालचीनी, किशमिश, केसर, बादाम की गिरियां (काटकर) तथा पिस्ता (काटकर) मिला दें तथा इन सबको परवलों मे भर कर धागे से बांध दें। (५) अब चीनी की चाशनी बनाकर उसमें परवल डालकर आग पर चढ़ा दें और नीबुओं का रस उसी मे निचोड़ दीजिए। (६) जब दो तारोंवाली चाशनी बन जाए तथा परवल गल जाए तो मिश्रण को आग पर से उतारकर ठण्डा कर लें और उसमे गुलाबजल मिलाकर किसी मर्तबान या शीशे वाले बर्तन मे डाल दीजिए।

इस प्रकार मुरब्बा तैयार है।

१६९. पेठे का मुरब्बा

सामग्री

२ किलो पेठे का गूदा, ५० ग्राम चूना, २ किलो चीनी; एक ग्राम केसर, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) पेठे का गूदा निकाल लें। उसे गोदिये और फांकें काटते जाइए। (२) टुकड़ों को दस मिनट के लिए चूने के पानी में डालें। अब पेठे को चूने के पानी से निकालकर स्वच्छ पानी में धोइए। (३) फिर चीनी की चाशनी बनाकर साफ पेठे को चाशनी में डाल दें। (४) दो तार की चाशनी बनने पर तथा पेठा गल जाने पर मिश्रण को आग से उतार लीजिए। (५) आग से उतारने से पूर्व केसर को पानी में घोलकर डाल दीजिए। केसर के डालने से मुरब्बे का सुन्दर रंग हो जाएगा तथा सुगन्धित हो जाएगा।

पेठे का सुगन्धित मुरब्बा तैयार है।

१७०. फालसे का मुरब्बा

सामग्री :

२ किलो पके फालसे; २ किलो चीनी; २० ग्राम इलायची; ३ लिटर पानी; १० ग्राम कालीमिर्च; २० मि० लि० गुलाबजल।

विधि—(१) दो लिटर पानी को किसी बर्तन में उबाल लीजिए। (२) पानी के उबल जाने पर उसमें फालसों को डालकर ढंक दें। पन्द्रह मिनट के बाद ढक्कन उतार दें। अब फालसों को निकालकर पानी से धो दीजिए। (३) फिर चाशनी तैयार करें तथा उसमें फालसे डालकर औटाइये। (४) दो तार की चाशनी बन जाने पर उसे उतार लें। (५) फिर कालीमिर्च, गुलाबजल तथा इलायची उसमें मिलाइये। (६) ठण्डा होने पर शीशे के मर्तबान में भरकर रख दीजिए।

बस, मुरब्बा तैयार है।

१७१. बांस का मुरब्बा

सामग्री :

एक किलो नर्म बांस (कच्चा); १० ग्राम सोडा; ३ छोटे नींबू; १५ दाने इलायची; २५ ग्राम गुलाबजल; २ किलो

चीनी, २ लिटर पानी, ३ ग्राम कालीमिर्च, थोड़ा सा केसर, स्वाद के अनुसार नमक, कालीमिर्च।

विधि—(१) नर्म बांस को छीलकर गोल-गोल व पतले टुकड़े काट लीजिए। अब गोल कटे बांस के टुकड़ों में नमक व सोडा डालकर उबाल लीजिए। (२) जब बांस के टुकड़े गल जाए तो उतारकर इन टुकड़ों को निकालकर एक साफ व ठण्डे पानी में डालकर धो लीजिए। (३) चीनी व पानी डालकर आग पर रख दीजिए। जब एक दो उबाल आ जाए तो इसमें बांस के टुकड़े डालकर तथा इसमें नीबुओं का रस निचोड़ दीजिए। (४) चाशनी दो तार की बन जाए तो नीचे उतारकर पिसी इलायची, पिसी कालीमिर्च, सुगन्ध के लिए गुलाबजल व केसर डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। अब इस मिश्रण को ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। ठण्डा हो जाने पर मर्तबान में डाल दीजिए।

मुरब्बा तैयार है।

१७२ सेब का मुरब्बा

सामग्री

डेढ़ किलो सेब, डेढ किलो चीनी; सवा लिटर पानी, डेढ ग्राम कैल्शियम क्लोराइड, ३ ग्राम साइट्रिक एसिड, थोड़ा-सा (KMS) पोटैशियम-मैटा-बाई-सल्फाइट।

विधि—(१) दाग से रहित सेब लीजिए और साफ पानी से धो लीजिए। (२) फिर इन्हें स्टील की छुरी या चाकू से छील लीजिए। (३) छीलते समय इनका रंग खराब न हो जाए इसके लिए इन्हें छीलकर 0.5% KMS के घोल में डाल दीजिए। (४) फिर इन्हें निकालकर साफ पानी से धो लीजिए और इन्हें डेढ़ प्रतिशत कैल्शियम क्लोराइड व 0.1—KMS (पोटैशियम-मैटा-बाई-सल्फाइड) में रात के लिए रख दीजिए। (५) अगले दिन इसे घोल में से निकालकर साफ पानी में अच्छी तरह धो लीजिए। अब

एक बर्तन में पानी अच्छी तरह उबालिए। (६) जब पानी अच्छी तरह खौल जाए तो बर्तन को आग से उतार लीजिए और सेबों को लगभग ८-१० मिनट तक इसमें पड़ा रहने देना चाहिए। (७) फिर निकालकर ठण्डे पानी में डाल देना चाहिए। अब इन्हें कांटे की सहायता से गोद लें। (८) अब बर्तन में पानी डालिए। उसमें चीनी व साइट्रिक एसिड डालकर चाशनी बना लीजिए और मलमल केकपड़े से छान लीजिए। (९) अब इसमें सेबों को डालकर धीमी आंच पर एक तार की चाशनी होने तक पकाइए और उतार कर रात-भर के लिए रख दीजिए। (१०) दूसरे दिन फिर गर्म कीजिए और एक तार की होने तक फिर उतारकर रात के लिए रख दीजिए। तीसरे दिन फिर गर्म कीजिए और चाशनी एक तार से थोड़ी गाढ़ी होने पर उतार लीजिए।

सेब का मुरब्बा तैयार है। साफ, वायुरहित व कीटाणुरहित शीशे या चीनी के मर्तबान में डाल दीजिए।

१७३. सेब का मुरब्बा (दूसरी विधि)

सामग्री :

२ किलो पके व मीठे सेब; ढाई किलो चीनी; ४० ग्राम चूना; पानी आवश्यकतानुसार; १५ ग्राम इलायची के दाने।

विधि—(१) ताजे, पके व मीठे सेब लीजिए। साबुत सेबों को छीलकर कांटे से अच्छी तरह गोद लीजिए। (२) अब चूने के पानी में इन सेबों को २४ घण्टों के लिए भिगो दीजिए। (३) अगले दिन सेबों को पानी से निकालकर साफ पानी में तीन बार अच्छी तरह धो लीजिए। अब एक बड़े बर्तन में पानी डालकर अच्छी तरह उबालिए। (४) जब पानी अच्छी तरह खौल जाए तो बर्तन को उतार लीजिए। अब उसमें सेबों को डाल दीजिए और १५-२० मिनट तक उसमें पड़े रहने दीजिए। (५) अब दो लिटर पानी

लीजिए और उसमे दो किलो चीनी डालिए और चाशनी बनाइए। चाशनी बनाते समय जो मैल ऊपर आए उसे साथ-साथ छलनी से उतारती रहिए। इस तरह मैल निकल जाएगी। (६) अब इलायची के दानो को बारीक पीस लीजिए। (७) अब इसमे (चाशनी) सेब व बारीक पिसी इलायची डाल दीजिए और जब एक तार की चाशनी तैयार हो जाए तो उतार लीजिए। (८) जब मुरब्बा ठण्डा हो जाए तो शीशे के साफ मर्तबान मे डाल दीजिए।

लीजिए, मुरब्बा तैयार है।

१७४ हरड़ का मुरब्बा

सामग्री

५०० ग्राम हरड, ५५० ग्राम चीनी, ५०० मि० लि० नीबू का रस, ५ ग्राम सुहागा, ६० ग्राम खटाई, ढाई लि० पानी।

विधि—(१) छोटी छोटी हरडो को पानी में उबालो। उसमें खटाई को किसी कपडे मे बाधकर डाल दें। (२) हरडो को तीन चार उबाल दिलाकर उन्हें उतार लीजिए। (३) फिर ठण्डे पानी से धोकर साफ कीजिए। (४) इसके पश्चात् एक बार फिर हरडों को आग पर रख दीजिए और पानी म सुहागा मिला दीजिए। (५) उतारकर एक बार फिर साफ करके काटे से गोद दीजिए।

इस प्रकार मुरब्बा तैयार है।

चौथा खंड

विदेशी मुरब्बे

जैम, जैली व मॉर्मलेड एक तरह के विदेशी मुरब्बे हैं। ये विशिष्ट विधि से तैयार किए जाते हैं। इन्हें बनाने की विधियां आगे दी जा रही हैं—

१०. जैम

फलों को अधिक देर तक सुरक्षित करने की सबसे आसान विधि फलों को जैम के रूप में बदलना है।

जैम बनाते समय इन बातों पर ध्यान दें—

१. जैम बनाने के लिए ताजे व मौसम के फल अच्छे रहते हैं। फल अधिक पका नहीं होना चाहिए क्योंकि पके हुए फल में पैक्टीन की मात्रा कम होती है, इससे जैम अच्छी तरह से जम नहीं पाता। कम पके फल में पैक्टीन की मात्रा अधिक होती है। इसलिए अधिक पके हुए फल व कम पके फल को मिलाकर जैम अच्छा बन जाता है। जैम बनाने से पहले आप फलों के उपस्थित पैक्टीन की मात्रा की जांच कर लीजिए।

२. फल में उपस्थित पैक्टीन की मात्रा पर ही चीनी की मात्रा निर्भर करती है। इसके साथ ही अगर फल अधिक खट्टा है तो अधिक चीनी व फल अधिक मीठा है तो कम चीनी की आवश्यकता होती है। जैम में चीनी की मात्रा ठीक होनी जरूरी है क्योंकि चीनी ही जैम को अधिक देर तक सुरक्षित रखती है।

३. जैम बनाने के लिए स्टील, एल्यूमीनियम या कलई वाले बर्तन (पीतल) प्रयोग मे लाने चाहिए। बिना कलईवाले बर्तनो मे जैम नही बनाना चाहिए क्योकि इससे पदार्थ विषैला हो जाता है।

४ यह देखने के लिए कि जैम बनकर तैयार है या नही। शीट टैस्ट थर्मामीटर या प्लेट टैस्ट प्रयोग म लाने चाहिए।

५ जैम म अम्ल के रूप म—टाटरिक एसिड, साइट्रिक एसिड का प्रयोग किया जाता है। जैम को जमाने मे चीनी, अम्ल व पैक्टीन का होना बहुत आवश्यक है।

६ जैम मे आमतौर पर रग व सुगन्ध प्रयोग मे नहीं लाये जाते, पर अगर आप डालना भी चाहे तो जब जैम बनकर तैयार होने लगे तभी इन्हे मिलाए।

१७५ अनन्नास का जैम

सामग्री

१ पका हुआ फल (पाइन ऐपल), चीनी, १ बडे नीबू का रस, रुह केवडा (इच्छानुसार)।

विधि—(१) अनन्नास को छीलकर उसके बीज निकाल दीजिए। तब फल के छोटे छोटे टुकडे कीजिए। (२) अब गूदे को तोलिए। एक किलो गूदे के पीछे ७५० ग्राम चीनी लाइए। (३) अब अनन्नास के गूदे को उबालें। दस बारह मिनट बाद उतारकर उसम चीनी डालें। फिर अच्छी तरह कलछी से हिलाए। (४) फिर लग भग १५ मिनट तक पकाइए। आप देखेंगी कि जैम गाढा और पार दर्शी हो गया है तब एक नीबू का रस डालकर उतार लीजिए। (५) ठडा होने पर खुले मुह की बोतलो म भरिए।

१७६ अनन्नास का जैम (दूसरी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम अनन्नास, ४०० ग्राम चीनी, १ ग्राम साइ-ट्रिक एसिड, थोडा सा पीला रग, थोडा-सा एसेंस,

१५० मि० लि० पानी।

विधि—(१) अनन्नास को छीलकर गूदा काट दीजिए। (२) फिर उसके भीतरी काले भाग को साफ कर लीजिए। (३) अब टुकड़ों को आंच पर पानी के साथ चढ़ाइए। (४) जब वह पक जाए तो उसमें पीला रंग और साइट्रिक एसिड मिलाकर डाल दीजिए। (५) इसके बाद उसमे चीनी डालकर चलाती रहिए। फिर मिश्रण को आंच पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिए। ठण्डा हो जाने पर एसेन्स मिलाकर बोतलो मे भरकर रखिए।

लीजिए, अनन्नास का सुगन्धित जैम तैयार है।

१७७. अमरूद का जैम

सामग्री :

१ किलो अमरूद; १ किलो चीनी।

विधि—(१) जैम के लिए ताजा व आधा पके अमरूद लीजिए। (२) अब इन्हें साफ पानी से धोकर, छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए। अब इनमे इतना पानी उबालिए कि टुकड़े पानी में अच्छी तरह से डूबे रहें। (३) जब टुकड़े उबल जाएं तो उतारकर ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। (४) ठण्डा होने पर लकड़ी की चम्मच या हाथ से मसलकर इस मिश्रण को एकसार कर लीजिए। (५) अब एक जालीदार कपड़े से इस मिश्रण को छान लीजिए। छानने से अमरूद के बीज निकल जाएंगे। (६) अब एक बर्तन में छना हुआ मिश्रण तथा चीनी डालकर आग पर पकाने के लिए रख दीजिए और साथ-साथ हिलाती जाइए। (७) जब यह मिश्रण शहद के समान गाढ़ा हो जाए तो उतारकर ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। (८) ठण्डा होने पर साफ शीशियों में भर दीजिए।

बस, जैम तैयार है। इसका जैम बनाने के लिए अमरूद पके व बीज रहित होने चाहिए। यदि अमरूद सख्त होंगे तो जैम अच्छा नही बनेगा।

१७८ अमरूद का जैम (दूसरी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम अमरूद ३५० ग्राम चीनी, १ नीबू, २००
मि० लि० पानी।

विधि—(१) अमरूदों को छीलकर गूदा निकाल लीजिए। (२) बीजों को अलग कर लीजिए। (३) फिर गूदे को पानी मे डालकर पकाइए। (४) जब वह गल जाए तो उसमे लगभग आधी चीनी मिलाकर चलाती रहिए। (५) अब मिश्रण मे नीबू का रस डाल दीजिए। इसके बाद उसमे शेष चीनी डालकर पकाइए। कुछ देर बाद ठण्डा करके बोतलो मे भरकर रख लीजिए।

लीजिए, अमरूद का जैम तैयार है।

१७९ आडू का जैम

सामग्री

५०० ग्राम पके आडू ५०० ग्राम चीनी, एक टुकडा
दालचीनी।

विधि—(१) आडूओ का छिलका उतारकर गुठलियां निकाल दीजिए। (२) अब आडूओ के गूदे को चीनी से ढक दीजिए। रात-भर इसी तरह से पडा रहने दीजिए। (३) दूसरे दिन गुठलियो से गिरियां निकालकर कूटिए। फिर उन्हें गूदे मे डाल दीजिए। (४) अब उसे पकाइए। जैम गाढ़ा हो जाए तो पकाते हुए दालचीनी डाल दीजिए। (५) उतारकर खुले मुह वाली बोतलो में भर लीजिए।

१८० आम का जैम

सामग्री

गुठली निकालकर १ किलो कच्चे आम, १ किलो चीनी।

विधि—(१) ग्राम को साफ पानी में धोकर, छीलकर, उसके छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए और गुठली को निकाल लीजिए। (२) अब कटे टुकड़ों को पानी में उबाल लीजिए। (३) जब टुकड़े नरम हो जाएं तो आग से उतारकर ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। (४) ठण्डा होने पर टुकड़ों को हाथ या लकड़ी के चम्मच से मथ लीजिए। (५) अब इस मिश्रण में चीनी डालकर आग पर पकने के लिए रख दीजिए। (६) जब यह मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो उतार लीजिए। ठण्डा होने पर साफ बोतलों में भर दीजिए।

१८१. ग्राम का जैम (दूसरी विधि)

सामग्री :

५०० ग्राम ग्राम; ४०० ग्राम चीनी; २०० मि० लि० पानी; २ नींबू।

विधि—(१) ग्रामों को छील लीजिए ग्रौर धोइए। (२) फिर गूदे के टुकड़े काट लीजिए। (३) इसके बाद कलईदार या स्टील के बर्तन में डालकर पकाइए। (४) जब उबलने लगे तो उसमें नींबू का रस निचोड़ दीजिए। (५) अब घोल में २०० ग्राम चीनी मिलाकर ग्राच तेज कर दीजिए ग्रौर चलाती रहिए। (६) फिर बाकी की चीनी भी डाल दीजिए। (७) जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो ग्रांच पर से उतारकर बोतलों में भरकर रखिए।

लीजिए, स्वादिष्ट जैम तैयार है।

१८२. ग्राम (कच्चे) का जैम (तीसरी विधि)

सामग्री :

एक किलो कच्चे ग्राम; ५०० ग्राम चीनी; १ छोटा चम्मच छोटी इलायची कुटी हुई; डेढ़ प्याला पानी।

विधि—(१) ग्रामों को धोकर छीलिए। फिर छोटे-छोटे टुकड़ों

मे काट लीजिए। (२) अब चीनी म पानी मिलाकर शर्बत बनाइए। अब उसमे आम के टुकडे डाल दीजिए। अब पकाइए। (३) जब चाशनी पक जाए तो कुटी हुई इलायची डाल दीजिए। फिर उसे आग स उतार लीजिए। (४) ठण्डा होने पर खुले मुह वाली बोतलो मे बद करक ढक्कन चढा दीजिए।

१८३ अलूचे का जेम

सामग्री

८०० ग्राम अलूच, ८०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) ताजे, मोटे व सख्त अलूच लीजिए। (२) अलूचे को धोकर, काटकर उसकी गुठली निकाल लीजिए। (३) अब कटे अलूचो को एक एल्यूमीनियम के बतन म डालकर ऊपर से चीनी डालकर अच्छी तरह से हिलाइए। (४) अब अलूचो के ऊपर भी चीनी डालकर ३ घटे रखिए। (५) फिर इस मिश्रण मे पानी डालकर धीमी आच पर पकाइय। इसे बराबर हिलाती रहिए ताकि नीचे न लग जाए। (६) जब चाशनी गाढी हो जाए और चिपकने लगे तो उतार लीजिए और साफ बोतलो म भर दीजिए।

१८४ इमली का जेम

सामग्री

५०० ग्राम इमली १ किलो चीनी।

विधि—(१) इमली को भिगोकर उसके बीज और तन्तु निकाल दीजिए। (२) फिर काफी पानी मे इमली को २ घटे तक भिगोये रखिए। ध्यान रहे इमली पानी म डूबी रहे। (३) अब एल्यूमीनियम की केतली म इमली के गूदे को धीमी आच म उबालिए और रगडकर उसका गूदा एकसार कीजिए। (४) अब उसम चीनी डालकर लकडी की कलछी से हिलाइए। फिर तब तक पकाइए

जब तक जैम शहद की तरह गाढ़ा न हो जाए। (५) ठण्डा होने पर जैम को खुले मुंह की शीशी में डाल दीजिए।

१८५. कैंथ का जैम

सामग्री :

१ किलो कैंथ का गूदा; १ किलो चीनी।

विधि—(१) एक बर्तन में कैंथ के गूदे को सवा किलो पानी में पकाइए। (२) जब कैंथ का गूदा पक जाए तो गूदे को हाथ से अच्छी तरह मसलकर एकसार कर लीजिए। (३) अब इस मिश्रण को एक पतले या जालीदार कपड़े से छान लीजिए। (४) अब इसमें चीनी डालकर आग पर पकाने के लिए रख दीजिए। (५) जब यह मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो उतारकर ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। (६) ठण्डा होने पर साफ व खुली बोतलों में भर दीजिए।

१८६. खरबूजे का जैम

सामग्री :

१ किलो खरबूजा; ७५० ग्राम चीनी।

विधि—(१) खरबूजे का छिलका मोटा-मोटा काटकर खरबूजे को फांकों में काट दीजिए। (२) अब एक-एक फांक के चार-चार टुकड़े कीजिए। (३) चीनी का शर्बत बनाइए और इसे आंच पर पकाइए। उठती हुई झाग व मैल को उतारती रहिए। (४) फिर खरबूजे के टुकड़ों को शर्बत में डालकर १०-१२ मिनट तक पकाइए। (५) फिर खरबूजों के टुकड़ों को शर्बत से बाहर निकाल लीजिए और रात-भर योंही पड़ा रहने दीजिए। (६) अगले दिन शर्बत को फिर से उबालकर झाग उतार लीजिए। (७) अब फिर खरबूजे के टुकड़ों को डाल दीजिए। (८) चाशनी गाढ़ी होने पर उतार लीजिए। ठण्डा करके बोतलों में भर दीजिए।

१८७ खुबानी का [illegible]

सामग्री

एक किलो खुबानी, ७५० ग्राम चीनी, पानी आवश्य-कतानुसार।

विधि—(१) खुबानी लेकर गुठलियां नि[illegible] (२) [illegible] खुबानियों को दो-दो टुकड़े कर लें। (३) अब उनमें [illegible]नी के साथ पानी डालकर पका लीजिए। अब जैम तैयार है। (४) ठण्डा [illegible]ने पर साफ तथा जन्तुरहित बोतलों में भर लें। (५) यह जैम खाने में इतना स्वादिष्ट नहीं होता [illegible] कन पुडिंग वगैरह के लिए अच्छा होता है।

१८८ खुबानी का जैम (दूसरी विधि)

सामग्री

एक किलो खुबानी, ७५० ग्राम चीनी।

विधि—(१) खुबानी की अपनी ही मिठास होती है। इसलिए इसके लिए चीनी की कम आवश्यकता होती है। (२) खुबानी को पानी से अच्छी तरह धो लीजिए। (३) अब खुबानी को काट कर उसकी बीच की गुठली निकाल लीजिए। (४) फिर खुबानी के टुकड़ों में चीनी डालकर हल्की आंच पर पकाइए। (५) पक जाने पर उतार लीजिए। (६) ठण्डा हो जाने पर साफ बोतलों में भर दीजिए।

१८९ खुबानी का जैम (तीसरी विधि)

सामग्री

८०० ग्राम ताजा खुबानी, ८०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) खुबानियों को धोकर पतीली में डालिए। फिर पतीली में काफी पानी डालकर उसे आंच पर चढ़ाइए। जब छिलका गूदे से अलग, ढीला पड़ जाए तो फलों से छिलकर उतार लीजिए। (२) अब उन्हें काटकर गुठलियां निकाल दीजिए। (३) फिर

एल्यूमीनियम की या स्टील की पतीली में फल डालकर ऊपर से चीनी डालकर ढंक दीजिए। इसी तरह तीन घण्टों तक पड़ा रहने दीजिए। (४) अब फल-चीनी के इस मिश्रण को एल्यूमीनियम की केतली या पतीले में डालकर धीमी आंच पर पकाइए। पकाते समय उफनती हुई भाग या मैल को उतारते रहें। (५) जब चाशनी गाढ़ी हो जाए तो उतार लें। ठण्डा होने पर खुले मुंह की बोतलों में डाल दें। फिर सील करें।

इस प्रकार मुरब्बा तैयार है। यह अत्यन्त स्वादिष्ट होता है।

१६०. गाजर का जैम

सामग्री :

एक किलो गाजर; एक किलो चीनी।

विधि—(१) गाजरों को साफ पानी से धो लीजिए। (२) अब एक खुले बर्तन में पानी डालकर, मुंह पर मोटा कपड़ा बांध दीजिए। (३) अब कपड़े के ऊपर गाजरें रख कर ऊपर से दूसरे बर्तन से ढंककर आग पर रख दीजिए। लगभग एक घण्टा आग पर पानी में गाजरें अच्छी तरह उबल जाएंगी। (४) अब बर्तन को आग से उतार लीजिए और उबली गाजरों को ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। (५) जब गाजरें अच्छी तरह ठण्डी हो जाएं तो गाजरों को काट कर अन्दर का पीला भाग निकाल दीजिए। (६) अब उबली गाजरों को अच्छी तरह मसल कर गूदा बना लीजिए। (७) अब गूदे में चीनी डालकर पकने के लिए आग पर रख दीजिए। (८) जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो उतार कर साफ व सूखी शीशी में भर दीजिए।

१६१. चेरी का जैम

सामग्री :

एक किलो चेरी (बीज-निकली, सख्त) पकी; ७५० ग्राम

विधि—(१) फली को धोकर बीज आदि निकाल दें। (२) चीनी मे पानी डालकर केतली को आच पर चढ़ाए। देखते-ही-देखते चीनी गल जाएगी। जब वह शर्बत का रूप ले ले तो फल डाल दें। इस तरह दस मिनट तक पकाए। (३) फिर उतार कर खुले बर्तन मे एक पूरे दिन के लिए या हो रख दें। (४) अगले दिन फिर फल को केतली मे डालकर १५० ग्राम चीनी और डाल कर फिर से पकाए। जब जैम शहद की भांति गाढ़ा हो जाए तो जार या खुली बोतलो मे भर लें।

१६२. टमाटर का जैम

सामग्री

एक किलो टमाटर, एक किलो चीनी।

विधि—(१) ताजे व पक्के एक किलो टमाटर लीजिए। (२) अब इन टमाटरों को साफ पानी से धो लीजिए। (३) एक पतीले मे पानी डालकर अच्छी तरह उबालिए। जब पानी अच्छी तरह उबल जाए तो उतार कर उसमें टमाटर डाल दीजिए और पतीले को ढक्कन से अच्छी तरह से ढक कर पाच मिनट टमाटरों को गर्म पानी में रखिए। (४) अब टमाटरों को गर्म पानी से निकाल लीजिए और दूसरे ठण्डे पानी में डाल दीजिए। (५) ऐसा करने से टमाटरो की ऊपरी परत सिकुड़ जाएगी। (६) अब टमाटरो को ठण्डे पानी से निकाल कर छील लीजिए। (७) अब छिले टमाटरो मे चीनी डालकर हाथ या लकडी के चम्मच से एक-सार कर आग पर उबलने के लिए रख दीजिए। उबलते समय टमाटर अपना पानी छोड देते हैं अत इसमे पानी नही डालना चाहिए। (८) उबलते समय कलछी से बराबर हिलाते रहिए। जब यह मिश्रण गाढा हो जाए तो उतार लीजिए। अब जिस शीशी मे जैम डालना है उसे पहले गर्म पानी मे डालकर अच्छी तरह से साफ कर लीजिए ताकि शीशी में कोई कीटाणु न रह जाए। अब गर्म जैम जल्दी शीशी मे भर दीजिए।

जैम बनाते समय जिन टमाटरों में खट्टास की मात्रा कम होती है उसमें नींबू का रस निचोड़ लेना चाहिए।

१६३. नाशपाती का जैम

सामग्री:

एक किलो नाशपाती (बगुगोशा); २५० ग्राम चीनी; एक नींबू; ४ लौंग (कुटे हुए); थोड़ी-सी दाल-चीनी।

विधि—(१) नाशपातियों को छील कर तथा काट कर बीज तथा मध्य का कड़ा भाग निकाल दीजिए। (२) अब थोड़ा-सा पानी डालकर केतली में उबालिए। यह फल नर्म पड़ जाएं तो चीनी डाल कर पकाएं। शहद की भांति गाढ़ा हो जाने पर नींबू का रस, लौंग और दाल-चीनी डाल दें। जार या मर्तबान में भर कर अच्छी तरह बन्द करें।

१६४. नींबू का जैम

सामग्री:

३ नींबू के छिलके और रस; ३ अण्डे; डेढ़ कप चीनी; ३ बड़े चम्मच मक्खन।

विधि—(१)एक पतीली को पानी से आधा भरिए और आंच पर चढ़ा दीजिए। (२) फिर नींबू का रस छिलकों सहित डाल दीजिए। (३) साथ ही अण्डों को फेंट कर उसमें छोड़ दीजिए। (४) अब मक्खन और चीनी को भी मिश्रण में डाल कर आंच धीमी कर दें। चीनी घुलने तक सामग्री को चलाती रहिए। (५) जब घोल गाढ़ा हो जाए तो उसे आंच पर से उतारकर छान लीजिए। साथ ही मिश्रण को बोतलों में डाल दीजिए।

१६५. पपीते का जैम

सामग्री:

१ किलो मीठे पपीते का गूदा; ८०० ग्राम चीनी; २ बड़े

नीबू।

विधि—(१) पपीते को धोकर, छीलकर उसके बीज व अन्दर की दानेदार परत निकालकर छोटे छोटे टुकडे कर लीजिए। (२) अब एक कलईदार या स्टील के बर्तन मे टुकडो को उबाल लीजिए। (३) जब टुकडे उबल जाए तो लकडी का चम्मच या हाथ से उबले टुकडो को मसल लीजिए। अब इस मिश्रण मे नीबू का रस व चीनी डालकर आच पर पकाइए। (४) जब यह मिश्रण पककर गाढा हो जाए तो उतारकर, ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। (५) ठण्डा होने पर साफ व सूखी बोतलो मे भर दीजिए।

पपीते का जैम बनाते समय इस बात का ध्यान रखें कि अगर पपीता फीका है तो १ किलो पपीते के गूदे मे १ किलो चीनी डालें।

१६६ बेल का जैम

सामग्री

१ किलो अधपका बेल, ३०० ग्राम चीनी (या आवश्यकतानुसार)।

विधि—(१) फल मे से बीज व लेसदार गोंद सावधानी से अलग कर दें। (२) फिर थोडा सा पानी मिलाकर गूदे को छलनी या मलमल के मोटे कपडे मे डालकर छान लें। (३) फिर चीनी मिलाकर धीमी आच पर लगभग आध घण्टे तक पकाएं। (४) चाशनी गाढी हो जाए तो उतारकर ठंडा करें। फिर खुले मुंह वाली बोतलो मे भर लें।

१६७ रसभरी—टमाटर जैम

सामग्री

५०० ग्राम रसभरी, ५०० ग्राम टमाटर, ५०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) टमाटरो को धोकर आच पर उबालिए। (२) फिर मलमल के मोटे कपडे मे छान लीजिए। फिर रसभरियों

को धोकर टमाटर के रस में डाल दीजिए। (३) अब इस मिश्रण को ५० मिनट तक पकाइए। फिर इसमें चीनी डालते हुए हिलाते रहिए। (४) जब चाशनी गाढ़ी हो जाए तो ठण्डी करके बोतलों में भरिए।

१६८. लोकाट का जैम

सामग्री :

एक किलो लोकाट पके हुए; ७५० ग्राम चीनी।

विधि—(१) लोकाटों को धोकर उनकी गुठलियां निकाल दीजिए। (२) पतीली में लोकाट डालकर पानी डालिए। पानी फल से आधी उंगली ऊपर रहे। तब तक उबालिए जब तक लोकाट नर्म न पड़ जाएं। (३) इसके बाद गूदे में चीनी डालकर पकाइए। (४) जब चाशनी गिराने पर तार के रूप में गिरने लगे तो समझिए जैम तैयार है। (५) ठण्डा करके खुले मुंह वाली बोतल या जार में भर लीजिए।

१६९. लौकी का जैम

सामग्री :

एक किलो लौकी; १ किलो चीनी; ४ नीबू; दो छोटी इलायचियां; थोड़ा-सा केसर।

विधि—(१) चीनी में केसर डालकर केसरी चाशनी बना लें। (२) अब लौकी को छीलकर उसके टुकड़े काट लें और उबाल लें। (३)उबल जाने के बाद लौकी के टुकड़ों को केसरी चाशनी में डालकर धीमी आंच पर रखकर चलाते रहिए। (४) जब टुकड़े चाशनी में गल जाएं तो इलायची का चूरा डालकर नीबू निचोड़ दीजिए। (५) अब इसे ठण्डा करके मर्तबान में भरकर रख दीजिए। (इस जैम को हमेशा धीमी आंच पर ही बनाना चाहिए)।

एक किलो लौकी, २ बड़े नीबू, १ किलो चीनी, केसर थोड़ा-सा, १० दाने छोटी इलायची पिसी हुई।

विधि—(१) लौकी को छीलकर उसके टुकड़े काट लीजिए। अब एक बर्तन में लौकी के टुकड़ों को उबाल लीजिए। (२) अब एक अलग बर्तन में चीनी व पानी डालकर इसमें केसर डालकर चाशनी बना लीजिए। (३) जब चाशनी बन जाए तो इसमें उबले लौकी के टुकड़े डाल दीजिए और इसे बराबर हिलाती रहिए। ध्यान रहे कि इसे धीमी आंच पर ही पकाना चाहिए। जब चाशनी में लौकी के टुकड़े गल जाएं व चाशनी गाढ़ी हो जाए तो उतारकर इसमें नीबू का रस व पिसी छोटी इलायची डालकर ठण्डा होने के लिए रख दीजिए। (४) जब ठण्डा हो जाए तो बोतलों में भरकर रख दीजिए।

यदि आप यह देखना चाहें कि जैम ठीक बना है या नहीं तो आप चम्मच से थोड़ा सा जैम निकालकर चाकू या छुरी से काटें। यदि जैम इकट्ठा हो जाए तो समझें जैम ठीक बना है।

२०१. संतरे का जैम

सामग्री

५०० ग्राम सन्तरे, ४०० ग्राम चीनी, थोड़ा-सा साइट्रिक एसिड, १०० ग्राम पानी।

विधि—(१) सन्तरों को छीलकर फांकों की झिल्ली उतार लीजिए। (२) अब गूदे को काटकर उबाल लीजिए। (३) जब गूदा गल जाए तो उसमें लगभग आधी चीनी मिलाकर तेज आंच पर पकाइए। (४) कुछ देर बाद उसमें बाकी बची चीनी और साइट्रिक एसिड डालकर पकाइए। (५) चीनी के घुल जाने पर उतार लीजिए।

(६) जब मिश्रण ठण्डा हो जाए तो उसमें एसेन्स मिलाकर बोतलों में भरिए।

लीजिए, सन्तरे का स्वादिष्ट जैम तैयार है।

२०२. सूखे फलों का जैम

सामग्री :

५०० ग्राम सूखे फल (अंजीर, सेब, खजूर, खुबानी आदि);

३५० ग्राम चीनी।

विधि—(१) सूखे फलों को पानी में भिगोकर साफ कीजिए ताकि धूल और मैल के कण न रहें। फलों के बीज अच्छी तरह से निकाल दीजिए। (२) अब इन फलों को खुले पानी में भिगोइए। (३) जब ये फल नरम पड़ जाएं तो चीनी डालकर तब तक पकाइए जब तक चाशनी गाढ़ी न हो जाए। (३) चाशनी पक जाने पर इच्छानुसार सूखे मेवे को कुतरकर जैम पर छिड़कदीजिए और खुले मुंह की शीशियों में जैम भरकर, ऊपर से थोड़ा-सा रुह-केवड़ा डाल दीजिए। यह जैम खाने में बहुत स्वादिष्ट होता है।

२०३. सेब का जैम

सामग्री :

सवा किलो सेब; १ किलो चीनी; ५ ग्राम नींबू का रस;

२५० मि० लि० पानी।

विधि—(१) सेबों को अच्छी तरह धो लीजिए। उन्हें छील लीजिए। उनके बीज तथा सख्त भाग निकाल लें। (२) अब सेबों के छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए। फिर सेबों को पानी के साथ एक साफ पतीले में डालकर तब तक पकाएं जब तक कि सेब नर्म न हो जाएं। (३) उसमें नींबू का रस तथा चीनी डालकर हिलाते रहिए। उसे तब तक पकाइए जब तक कि मिश्रण पक न जाए। (४) गर्म-गर्म जैम को साफ, सूखी व कीटाणुरहित चौड़े मुंह वाली बोतलों

... ... ठण्डा होने दें। फिर मोम से सील करके न बंद कर दें तथा ठण्डे स्थान पर रख दें।

२०४. सेब का जैम (दूसरी विधि)

सामग्री :

एक किलो सेब; केवड़ा इच्छानुसार; १० दाने छोटी इलायची (पिसी हुई); १ किलो चीनी।

विधि—(१) सेब को छीलकर छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए। तब इन टुकड़ों को साफ पानी मे धो लीजिए और धोकर एक दार या स्टील के बर्तन मे पानी डालकर व सेब के टुकड़े डाल- कने के लिए आग पर रख दीजिए। (३) जब सेब के टुकड़े ाएं तो इसमे चीनी डाल दीजिए। (४) जब यह मिश्रण गाढ़ा ए और एकसार हो जाए तो उतार लीजिए। उतारकर इसमें इलायची पिसी तथा केवड़ा डाल दीजिए और ठण्डा होने के ख दीजिए। ठण्डा होने पर बोतलो मे भर दीजिए।

२०५. सेब का जैम (तीसरी विधि)

ामग्री :

क किलो सेब; थोड़ा-सा सेब का एसेन्स; थोड़ा-सा ाइट्रिक एसिड; ६०० ग्राम चीनी; ८०० मि० लि० ानी।

धि—(१) सेबों को धोकर छील लीजिए। (२) फिर उनके टे टुकड़े काट लीजिए। (३) अब उन्हें पानी मे डालकर ए। (४) इसके बाद लगभग आधी चीनी मिलाकर आंच को ो पकाइए। (५) अब मिश्रण में साइट्रिक एसिड मिलाकर रहिए। साथ ही शेष बची चीनी भी मिला दीजिए। र आंच पर से उतारकर ठण्डा होने दीजिए। ठण्डा होने पर लाकर साफ बोतलों में भरकर रखिए। जिए, सेब का सुगन्धित जैम तैयार है।

२०६. स्ट्राबेरी जैम

सामग्री :

आधा किलो स्ट्राबेरी का पका फल; ४०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) फल को धोकर साफ कीजिए। फिर कपड़े से पोंछकर एल्यूमीनियम की केतली या पतीली में एक तह फल की लगाएं। उसके ऊपर दूसरी मोटी तह चीनी की लगाएं। इसी तरह फिर फल की तह लगाकर ऊपर से चीनी की मोटी तह लगाती जाएं। (२) अब बर्तन को धीमी आंच पर रखकर चीनी को पिघलने दें। बीच-बीच में सावधानी के साथ, स्टील या लकड़ी के चम्मच से हिलाती रहें। (३) इस तरह पच्चीस मिनट तक पकाइए। ऊपर आई मैल या झाग को उतार लीजिए। (४) ठंडा होने पर खुले मुंह वाली बोतलों में भर लें।

२०७. रसभरी का जैम

सामग्री :

५०० ग्राम रसभरी; ५०० ग्राम चीनी; १ ग्राम साइट्रिक एसिड; थोड़ा-सा खाने वाला पीला रंग; थोड़ा-सा एसेन्स; १५० मि० लि० पानी।

विधि—(१) रसभरी छीलकर गूदा अलग कर लीजिए। (२) फिर गूदे को धो लीजिए। (३) अब गूदे को उबालिए। गल जाने पर चम्मच से मथ लीजिए। (४) तत्पश्चात् उसमें चीनी डालकर चलाती रहिए। (५) जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो उसमें साइट्रिक एसिड और रंग को थोड़े-से पानी में घोलकर मिला दीजिए। (६) पांच मिनट बाद उतारकर ठण्डा होने दीजिए। (७) जब घोल ठण्डा हो जाए तो उसमें एसेन्स डाल दीजिए। स्वच्छ बोतलों में भरकर रखिए।

लीजिए, स्वादिष्ट जैम तैयार है।

२०८ रसभरी का जैम (दूसरी विधि)

सामग्री

१ किलो रसभरी, ८०० ग्राम चीनी।

विधि—रसभरी मीठी और सख्त लीजिए। अब रसभरी का छिल्का उतार, उसकी डण्डी तोड दीजिए। अब एक बर्तन मे चीनी व पानी मिलाकर चाशनी बना लीजिए। जब चाशनी थोड़ी गाढ़ी हो जाए तो इसमे रसभरी डाल दीजिए और इसे बराबर हिलाते रहिए। जब चाशनी गाढी हो जाए तो उतार लीजिए।

११. जेली

जेली बनाने के लिए ताजे फलो के टुकडो को पानी व अम्ल मे डालकर उबाला जाता है। इस प्रकार उससे निकला रस जेली बनाने के लिए प्रयोग मे लाया जाता है। जेली बनाना जैम आदि से थोडा कठिन है और इसे बनाने में थोडा समय भी अधिक लगता है।

जेली बनाते समय इन बातों पर ध्यान दें—

१ फल ताजा व थोडा सा कच्चा ही लीजिए। ध्यान रहे फल मे किसी भी प्रकार का दाग नही होना चाहिए।

२ जेली बनाने से पहले फलो मे उपस्थित पैक्टीन की मात्रा की जांच स्प्रिट या जेलीमीटर टैस्ट से कर लेनी चाहिए।

३ अब फल को धोकर बारीक टुकडो म काट लीजिए। ध्यान रहे ये टुकडे बहुत बारीक भी न हो, नही तो जैली अच्छी नहीं बनगी व पारदर्शी नही होगी।

४ जेली बनाने के लिए बर्तन बडा लीजिए जिसमे खाद्य-पदार्थ आसानी से उबल सकें।

५ जेली धीमी आंच पर ही पकाइए जिससे पैक्टीन फल मे से बाहर आ जाए।

६. अगर आपने कोई अम्लीय पदार्थ जैली में डालना हो तो उसे फल के उबलते समय ही डाल देना चाहिए, ताकि फल में उपस्थित पैक्टीन अधिक मात्रा में बाहर निकल सके।

७. अब आप खाद्य-पदार्थ में चीनी को डालिए। चीनी डालते समय ध्यान रखें कि जब तक चीनी अच्छी तरह घुल न जाए, खाद्य-पदार्थ उबले नहीं। जब चीनी अच्छी तरह घुल जाए तो खाद्य-पदार्थ को तेज आंच पर पकाइए।

८. जेली बनकर तैयार हो गई है या नहीं, शीट-टैस्ट आदि कर लेना चाहिए।

९. अच्छी जेली बनाने के लिए जेली को अधूरा नहीं छोड़ना चाहिए अर्थात् एक बार ही में जेली बना लेनी चाहिए।

१०. जब जेली अच्छी तरह बनकर तैयार हो गई हो तो उसे साफ, कीटाणुरहित बोतलों में भर दीजिए और ठण्डी होने पर मोम से सील बन्द कर दीजिए।

२०९. अंगूर की जेली

सामग्री :

एक किलो चमन के अंगूर के दाने; चीनी मात्रा के अनुसार; एक पिण्ट पानी।

विधि—(१) अंगूरे के दानों को अच्छी तरह धो लीजिए और एक पिंट पानी डालकर उबालिए। (२) जब अंगूर नरम पड़ जाएं तो उनका रस निकाल लीजिए। (३) जितना अंगूर का रस हो उतनी मात्रा में चीनी डालिए और तब तक धीमी आंच पर पकाइए जब तक जेली तैयार न हो जाए।

२१०. अमरूद की जेली

सामग्री :

२ किलो अमरूद पके हुए; ३५० ग्राम चीनी; दो नींबुओं

का रस; एक पिंट पानी; ८ छोटी इलायची के कुटे हुए दाने; एक टुकड़ा दालचीनी।

विधि—(१) अमरूदों को धोकर साफ कीजिए। फिर उन्हें छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। अगर अमरूद का बीच का हिस्सा सख्त हो तो उसे भी निकाल दीजिए। अमरूद के सख्त बीजों को भी सावधानी से निकाल दीजिए। (२) अब एक पिंट पानी को तेज आग पर रखिए। अमरूद के टुकड़ों को खौलते पानी में डाल दीजिए और तब तक पकाइए जब तक अमरूद के टुकड़े ढीले न पड़ जाएं और पानी गाढ़ा न हो जाए। (३) अब पतीली उतार कर हाथ से जेली को कुचल लें और फिर मलमल के मोटे कपड़े में छान लें। (४) अब अमरूद के इस गाढ़े रस में चीनी मिलाइए और उसे धीमी आंच पर पकाइए। जब रस और गाढ़ा हो जाए तो उसमें नींबू का रस, इलायची तथा दालचीनी डाल दीजिए और थोड़ी देर तक पकाते रहिए। पकाते समय झाग अथवा मैल को साफ करते जाइए। (५) इसी बीच गरम पानी से बोतलें धोकर कीटाणु-रहित कर लीजिए। जेली तैयार होने पर गरम-गरम बोतलों में डाल दीजिए। (६) ठण्डी होने पर बोतलों का अच्छी तरह से बन्द कर दीजिए।

२११. अमरूद की जेली (दूसरी विधि)

सामग्री :

५०० ग्राम अमरूद; ७५० मि० लि० पानी; २ नींबू; चीनी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) अमरूद धोकर काट लीजिए। (२) अब स्टील के बर्तन में डालकर उबालिए। (३) कुछ देर पकने के बाद उसमें नींबू का रस निचोड़ दीजिए। (४) फिर चम्मच से मथ लीजिए। साथ ही रस को तोल लीजिए और बराबर मात्रा में चीनी डालकर चलाती रहिए। (५) अब आंच को तेज करके पकाइए। (६) जब

जमने लगे तो आंच पर से उतार कर साफ बोतलों में भर कर रखिए।

लीजिए, अमरूद की स्वादिष्ट जेली तैयार है। यदि आप चाहें तो इसमें गुलाबी रंग घोलकर मिला सकती हैं।

२१२. आंवले की जेली

सामग्री :

आधा किलो आंवले का गूदा; २ लिटर पानी; पौने दो किलो चीनी रस के अनुपात में; फिटकरी का चूरन थोड़ा-सा।

विधि—(१) दागरहित, बड़े-बड़े आंवले लेकर उनका गूदा छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए और गुठलियां निकाल दीजिए। (२) गूदे को २ किलो पानी में तेज आंच पर एक घण्टा-भर पकाइए। पकाते समय लकड़ी की चम्मच से टुकड़ों को कुचलते रहिए ताकि आंवले का रस एकसार हो जाए। अब इसमें चीनी मिला दीजिए। (३) चीनी मिलाने की विधि इस प्रकार है : चीनी को थोड़ा गरम कीजिए। फिर उबलते हुए रस में थोड़ी-थोड़ी चीनी मिलाइए। इससे रस में गांठें नहीं पड़ेंगी और तब तक पकाइए जब तक चाशनी जेली के समान न हो जाए। अब थोड़ा-सा फिटकरी का चूरन मिला कर आंवले की चाशनी साफ कर लीजिए। तैयार होने पर उतार कर विधिवत् सील कर लीजिए।

२१३. आम की जेली

सामग्री :

डेढ़ किलो हरे आम; २ किलो चीनी; ३ बड़े नीबुओं का रस; एक लिटर पानी।

विधि—(१) आमों को छील कर उसकी छोटी-छोटी फांकें कीजिए और एक लिटर पानी में उन्हें अच्छी तरह उबालिए।

(२) अब आम के रस को मलमल के कपडे मे छान लीजिए ताकि रेशेदार गूदा न आने पाए। (३) चीनी का शर्बत बनाइए और उसमे आम का रस डाल दीजिए। साथ मे नीबुओं का रस भी छोड दीजिए। (४) तब तक उबालते रहिए जब तक चाशनी जेली के उपयुक्त नहीं हो जाती।

खुले बर्तन मे जेली को भर कर सील कीजिए।

२१४ आम की जेली (दूसरी विधि)

सामग्री

५०० ग्राम आम, थोडा सा खानेवाला पीला रंग,
७५० मि० लि० पानी, चीनी मात्रानुसार।

विधि—(१) आमो का छिलका उतार कर गूदा धो लीजिए। (२) फिर गूदे को उबालिए। (३) फिर आंच पर से उतार कर रस निकाल लीजिए। (४) रस को तोल कर, समान मात्रा मे चीनी मिलाइए और आंच तेज कर दीजिए। (५) इसके बाद गाढा हो जाने पर रंग मिलाकर अच्छी तरह चलाइए। (६) फिर घोल को बोतलो मे भर कर रखिए।

लीजिए, आम की स्वादिष्ट जेली तैयार है।

२१५. करोंदे की जेली

सामग्री

एक किलो पके करोंदे, डेढ किलो चीनी।

विधि—(१) पके करोंदों को धोकर कुचलिए और मलमल के कपडे मे निचोड कर रस निकाल लीजिए। (२) अब करोंदों के रस मे चीनी डालकर मन्द मन्द आंच पर पकाइए। (३) बीच बीच मे उफनती मैल को उतारती रहिए। (४) जब चाशनी जेली के उपयुक्त हो जाए तो उतार लीजिए। (५) अब इसे ठण्डा करके खुली बोतलों मे भरिए।

२१६. करौंदे की जेली (दूसरी विधि)

सामग्री :

४०० ग्राम करौंदे; थोड़ा-सा साइट्रिक एसिड;
६०० मि० लि० पानी; चीनी मात्रानुसार।

विधि—(१) करौंदों को धोकर काट लीजिए। (२) फिर उन्हें पानी में उबालिए। (३) जब करौंदे गल जाएं तो चम्मच से धीरे-धीरे मथ लीजिए। (४) अब घोल को तोलकर समान मात्रा में चीनी डालकर चलाती रहिए। (५) इसके बाद साइट्रिक एसिड डाल दीजिए। जब मिश्रण कुछ गाढ़ा हो जाए तो आंच पर से उतार कर बोतलों में भर लीजिए।

लीजिए, स्वादिष्ट जेली तैयार है। यदि आप चाहें तो इसमें लाल रंग को थोड़े से पानी में घोल कर मिला सकती हैं।

२१७. केले की जेली

सामग्री :

डेढ़ किलो पके हुए केलों का गूदा; ५०० मिलीलिटर पानी; चीनी रस की समान मात्रा में; २ नीबुओं का रस।

विधि—(१) केले की फलियों को छीलकर उनके छोटे-छोटे टुकड़े कर लीजिए। उन्हें पतीली में डालकर पानी मिला दीजिए। (२) अब चम्मच से अच्छी तरह हिलाइए ताकि गूदे पानी में एकसार होकर गाढा हो जाएं। (३) फिर पौन घण्टे तक पकाइए। (४) अब इस मिश्रण को मोटे कपड़े में छान लीजिए। जितना रस हो उतनी चीनी डालकर नीबू का रस भी मिला दीजिए। (५) अब फिर तेज आंच पर पकाइए और चाशनी का परीक्षण करके उतारिए। (६) साफ की हुई बोतलों में नीम गरम भरिए। ठण्डा होने पर सील बन्द कीजिए।

२१८. कैथ की जेली

सामग्री

१ किलो कैंथ का गूदा, ३ मिलीलिटर पानी, रस के अनुपात में समभाग चीनी, फिटकरी थोड़ी-सी।

विधि—(१) कैंथ का गूदा निकालिए। ऊपर के कड़े छिलके के भीतर चिपका हुआ गूदा भी खुरच दीजिए। (२) अब गूदे में पानी मिलाकर लकड़ी के चम्मच से गूदे को हिलाते रहिए ताकि गूदे में पानी एकसार हो जाए। इस तरह काफी देर तक लकड़ी के चम्मच से हिलाती रहिए। (३) आधे घण्टे के बाद मलमल के मोटे कपड़े में बिना निचोड़े रस छान लीजिए। (४) निचोड़े हुए रस को रात को यों ही पड़ा रहने दीजिए। (५) दूसरे दिन कैंथ का भारी गूदा नीचे बैठ जाएगा और ऊपर स्वच्छ रस निथर आएगा। पैंदी का गाढ़ा हिलाए बिना ऊपर का रस निथार लीजिए। (६) इसे पतीले पर चढ़ाकर तेज आंच (१०५) सें० उबालिए। उबालते समय ऊपर उफनते मैल को उतारती रहिए। (७) अब जितना रस हो उसे नापकर समान मात्रा में चीनी मिलाइए। अब फिर पकाइए। चीनी मिलाने के बाद जो मैल शर्बत के ऊपर आए उसे भी उतार लीजिए। थोड़ा-सा फिटकरी का चूरन ऊपर से डालने पर सारा मैल ऊपर आ जाएगा। मैल उतारकर चाशनी का परीक्षण कीजिए। चाशनी तैयार हो गई हो तो आंच से उतार लीजिए। नीम गर्म रह जाए तो कीटाणुरहित किए जार में डालिए जेली ठण्डी हो जाने पर सील बन्द कीजिए।

२१९. खुबानी-सतरा जेली

सामग्री

२५० ग्राम ताजा खुबानी, १० सतरे, डेढ़ किलो चीनी, १ बड़ा नीबू (रस), १ पिंट पानी।

विधि—(१) नीबू और सन्तरों के बीज, छिलके और अन्दर

के छिलके को निकाल दीजिए। (२) डेढ़ मंझले चम्मच नमक में पानी डालकर छिलकों को भिगोकर उबालिए। ताकि छिलकों की कड़ुवाहट निकल जाए। अगर छिलका अब भी कड़ुवा हो तो नमक वाला पानी निकाल कर फेंक दीजिए और ताजा पानी व नमक डालकर फिर से उबालिए। इस बार आप देखेंगी कि छिलका उतना कड़ुवा नहीं रहा। (३) चीनी का शर्बत बनाइए और फलों के गूदे में मिला दीजिए। उबाले हुए छिलके भी शर्बत में मिला दीजिए। अब अच्छी तरह पकाइए। (४) जब चाशनी गाढ़ी हो जाए तो उतार कर ठण्डा कीजिए। और खुले मुंह वाली बोतल में भर दीजिए।

२२०. जामुन की जेली

सामग्री :

२ किलो जामुन; २ लिटर पानी; रस के अनुपात में।

विधि—(१) पके साफ बड़े-बड़े जामुन लीजिए। उन्हें दो बार खुले पानी में धोकर, २ लिटर पानी में डाल दीजिए। (२) फिर पकाइए। साथ-साथ लकड़ी की कलछी से जामुनों को मसलते रहिए ताकि उनकी गुठलियां अलग हो जाएं। (३) रस एकसार हो जाए और गुठली अलग पड़ जाएं तो जामुन के रस को मलमल के मोटे कपड़े में बिना निचोड़े छान लीजिए। (४) यदि रस तीन किलो हो तो ढाई किलो चीनी डालकर तब तक पकाते रहिए जब तक जेली की चाशनी गाढ़ी न हो जाए। (५) बीच-बीच में उफनती हुई मैल को साफ करती जाइए। इससे आपकी जेली बड़ी स्वच्छ बनेगी।

२२१. नींबू की जेली

सामग्री :

१ किलो नींबू; डेढ़ किलो चीनी; आधा पिंट पानी।

विधि—(१) नींबुओं को धोइए। चार टुकड़ों में काटकर

पतीले मे पर्याप्त पानी डालकर दस घण्टे तक डुबोए रखिए। (२) फिर उसी पानी मे उबालिए जब नीबू गल जाए तो उनके रस को मलमल के मोटे कपड़े मे छान लीजिए। (३) अब उस रस मे चीनी डालिए और तब तक पकाइए जब तक शर्बत जैली के उपयुक्त न हो जाए। (४) ठण्डा होने पर शीशियो मे भरिए और सील कीजिए।

२२२ पपीते की जेली

सामग्री :

१ किलो पके पपीते का गूदा, सवा लिटर पानी, २ नीबू का रस, ८०० ग्राम चीनी।

विधि—(१) पपीते को छीलकर उसके बीज व भीतर की दानेदार परत को निकाल दीजिए। फिर पपीते के छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए। (२) इन टुकड़ो को पानी में डालकर लकड़ी की कलछी से मसलते हुए आधे घण्टे तक पकाइए। (३) मलमल के मोटे कपड़े मे पपीते का रस छानकर फिर से पतीली पर चढ़ाइए। उसमे चीनी और नीबू का रस डाल दीजिए। (४) चाशनी के गाढ़ा होने पर उपर्युक्त विधि से सील कीजिए।

२२३ मिल्क जेली

सामग्री :

३ कप दूध, ३ चम्मच चीनी, २ छोटे चम्मच जैलेटीन, थोड़ा-सा नीबू का छिलका।

विधि—(१) किसी कलई किए हुए बर्तन मे सारी सामग्री डालकर आंच पर चढ़ा दीजिए। (२) अब इसे कलछी से चलाती रहिए जब तक जैलेटीन न पिघल जाए। (३) तत्पश्चात् मिश्रण को आंच पर से उतारकर ठण्डा कर लीजिए। यदि मिश्रण पर गन्दापन हो तो उतार लीजिए। (४) फिर जैली के सांचे को साफ करके उसमे मिश्रण फैला दीजिए। जमने पर उपयोग मे लाए।

२२४. मिश्रित फ्रूट जेली

सामग्री :

१ किलो सेब, आड़ू और चेरी फल; १ किलो २५० ग्राम चीनी; १ बड़े नींबू का रस; ५०० ग्राम पानी।

विधि—(१) सेब, आड़ू को काटकर उनकी गुठलियां अलग कर दीजिए और पानी में फलों का रस निचोड़ कर उबालिए। (२) अब घोल को मलमल के बारीक कपड़े में छानिए। (३) फिर उसे तेज आंच में पकाकर चीनी डालकर साथ ही नींबू का रस भी डाल दीजिए। (४) जब चाशनी गाढ़ी हो जाए तो उसका परीक्षण कीजिए। तैयार होने पर उतारिए। (५) जब चाशनी थोड़ी गर्म रह जाए तो जार में भरिए। ठंडा होने पर सील बन्द कीजिए।

२२५. रसभरी की जेली

सामग्री :

८०० ग्राम पकी रसभरी; ८०० ग्राम चीनी; आधा पिंट पानी।

विधि—(१) रसभरियों को धो-पोंछकर दो फाड़ कीजिए। (२) पतीली मे पानी डालिए; उसमे कटी रसभरियां को डालिए और तब तक पकाइए जब तक वे नर्म न हो जाएं। (३) अब मलमल के कपड़े में डालकर तथा मसलकर रस निचोड लीजिए। (४) अब इस को फिर से पतीली में डालिए। उसमे चीनी डालकर हिलाइए और फिरपकाइए। (५) जब चाशनी जेली के समान गाढ़ी हो जाए तो उतार लीजिए। (६) नीम गर्म रह जाने पर उसे खुले मुंहवाली बोतलों में भरिए। ठंडा होने पर सील कीजिए।

२२६. रसभरी की जेली (दूसरी विधि)

सामग्री :

५०० ग्राम रसभरी; ७५० मि० लि० पानी; १ नीबू;

चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) रसभरी को पानी मे धोकर काट लीजिए। (२) फिर उन्हें पानी मे उबाल लीजिए। (३) रसभरी गल जाने पर नीबू निचोड दीजिए। कुछ देर बाद आंच पर से उतार लीजिए। (४) अब घोल को तोलकर बराबर मात्रा मे चीनी मिलाइए। (५) इसके बाद उसे धीमी आंच पर पकाइए। जब वह जमने योग्य हो जाए तो आंच पर से उतारकर बोतलों मे भरकर मोम चढाइए।

लीजिए, स्वादिष्ट जेली तैयार है।

२२७. संतरे की जेली

सामग्री :

६ सतरे, ७५ ग्राम चीनी, १ नीबू, २५ ग्राम जेलेटीन, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) चीनी और जेलेटीन को लगभग १५० मि० लि० पानी मे मिलाइए। (२) फिर मिश्रण मे सतरों का रस निकालकर मिला दीजिए। (३) अब घोल मे बर्फ डालकर रखा रहने दीजिए। (४) कुछ देर बाद गाढा होने पर बोतल मे भरकर रख लीजिए।

२२८. सतरे की जेली (दूसरी विधि)

सामग्री

१० सतरे, चीनी सतरे के रस की मात्रा का तीन चौथाई भाग।

विधि—(१) सतरो को छील कर बीज आदि निकाल दीजिए। फिर फांको को छोटे-छोटे टुकडो मे काटिए। (२) अब पतीलो मे इतना पानी डालें कि सतरों के टुकडे भली-भांति डूब जाए। (३) फिर उबालिए। नर्म पड जाने पर मलमल के कपडे

में उन्हें निचोड़कर रस निकाल लीजिए। ध्यान रहे, छिलका आदि रस में नहीं आना चाहिए। (४) अब रस को नापिए। ४००मिलि लीटर रस में तीन चौथाई भाग अर्थात् ३०० ग्राम चीनी डालिए। (५) चाशनी पक जाए तो उतार लीजिए। जेली थोड़ी-थोड़ी गर्म हो तो खुले मुंह की बोतलों में डालिए। बिल्कुल ठन्डी होने पर सील कीजिए।

२२९. सेब की जेली

सामग्री :

१ किलो सेब; १ बड़ा नींबू; ७५० ग्राम चीनी।

विधि—(१)सेबों को धोकर,छीलकर उसके बीजों को निकाल दीजिए और इसके छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए। (२) अब इसमें बराबर मात्रा में पानी डालकर इन टुकड़ों को धीमी आंच पर रखिए। (३) जब ये टुकड़े अच्छी तरह गल जाएं तो उतार कर एक साफ मलमल के पतले कपड़े में इस मिश्रण को छान लीजिए (४)-अब छने मिश्रण को आग पर रखकर इसमें चीनी तथा नींबू निचोड़ दीजिए और बराबर हिलाते रहिए। (५) जब यह अच्छी तरह पक जाए तो पतीली को नीचे उतार लीजिए और गर्म पानी से धोई हुए चौड़े मुंह वाली बोतलों में भर दीजिए। (६) ठण्डी होने पर सील बन्द कीजिए।

२३०. सेब और पोदीने की जेली

सामग्री :

१ किलो सेब; १ गुच्छी पोदीना; ७०० ग्रा[illegible];
२ पिंट पानी।

विधि—(१) सेबों और पोदीने को अच्छी तरह धोइए और सेब के बीज निकाल दीजिए। फिर सेबों को चार फाड़ कीजिए। (२) अब सेब के टुकड़े डालकर पर्याप्त मात्रा में पानी में पकाइए।

(३) जब सेब के टुकड़े नर्म पड जाए तो उन्हें मथकर गाढ़ा घोल बना लीजिए। (४) इस घोल मे पोदीने के पत्ते कुतर कर डाल दीजिए। (५) फिर तीस-पैंतीस मिनट तक धीमी आंच पर पकाइए। (६) अब चीनी डालकर उबालते रहिए। (७) चाशनी गाढी होने पर उतार लीजिए। (८) नीम गरम रह जाने पर पानी से कीटाणुरहित की गई खुले मुह की बोतलो मे भर दीजिए। जेली बिल्कुल ठण्डी हो जाए तो सीलबंद कीजिए।

बस, जैली तैयार है।

१२. मॉर्मलेड

मॉर्मलेड बनाने की विधि बहुत कुछ जेली की भांति है। परन्तु मॉर्मलेड केवल खट्टे रसदार फलो से बनाया जाता है। इनके फलो का छिलका भी बारीक व लम्बा-लम्बा काट लिया जाता है। प्राय मॉर्मलेड बनाने मे प्रयोग मे लाए जाने वाले फल सतरा, माल्टा आदि।

मॉर्मलेड बनाते समय इन बातो पर ध्यान दें—

(१) ताजे पके व दागरहित फल लीजिए।

(२) अब फल के छिलको के नीचे की सफेद सतह को खुरच-कर उतार लीजिए और फिर उन्हें पतला व लम्बा काट लीजिए।

(३) रस को छान लीजिए ताकि रस मे कोई रेशे न रह जाए।

(४) छिलकों को रस मे डालने से पहले अच्छी तरह ३ बार उबाल लेना चाहिए ताकि छिलको मे से कड़ुवाहट भी निकल जाए व कुछ नर्म भी पड जाए।

(५) रस का पैक्टीन टैस्ट अच्छी तरह कर लेना चाहिए।

(६) मॉर्मलेड के तैयार होने पर शीट टैस्ट आदि कर लेने चाहिए।

(७) मॉर्मलेड को साफ, सूखी, कीटाणुरहित बोतलों में भर दीजिए व ठण्डा होने पर वैक्सिंग कर दीजिए।

२३१. नींबू का मार्मलेड

सामग्री :

५०० ग्राम नींबू; १ किलो चीनी; १ लिटर पानी।

विधि—(१) नींबुओं को धोकर हल्की आंच पर चढ़ाइए। जब नींबू गल जाएं तो इनको गोल-गोल पतले-पतले टुकड़ों में काट लीजिए। (२) फिर बर्तन के पानी को और नींबू काटते समय निकले रस को तोल लीजिए। यदि वह एक किलो से अधिक हो तो आंच पर चढ़ाइए। जब पानी और नींबू का रह एक किलो रह जाए तो उसमें चीनी मिला दीजिए। (४) चीनी घुलने तक लकड़ी की चम्मच से चलाती रहिए। (४) इसके बाद इसे प्लेट पर फैलाइए और पांच मिनट बाद उसे उंगली से दबाइए। यदि उस पर झुर्रियां पड़ जाएं तो समझिए कि मार्मलेड तैयार है। इसे बोतलों में भरकर रखिए।

२३२. नींबू का मार्मलेड (दूसरी विधि)

सामग्री :

२५० ग्राम नींबू; थोड़ा-सा पीला रंग; थोड़ा-सा साइट्रिक एसिड; चीनी स्वाद के अनुसार; पानी आवश्यकतानुसार।

विधि—(१) नींबुओं का छिलका उतार कर उन्हें काट लीजिए। (२) फिर उसे पानी के साथ उबालिए। (३) अच्छी तरह उबल जाने पर रस को छान लीजिए। (४) अब रस को तौलकर उसकी समान मात्रा में चीनी मिला दीजिए। (५) फिर छिलकों को साफ करके लच्छे बनाकर उबाल लीजिए। (६) इसके बाद तैयार रस में रंग मिलाकर आंच पर चढ़ाइए और लच्छे मिला दीजिए। (७) जब घोल गाढ़ा हो जाए तो आंच पर से उतारकर

साइट्रिक एसिड मिला दीजिए।

लीजिए, नींबू का खट्टा मीठा मार्मलेड तैयार है।

२३३ मौसमी और करौंदे का मामलेड

सामग्री

५०० ग्राम मौसमी, २५० ग्राम करौंदे, थोड़ा सा पीला रंग, साइट्रिक एसिड, पानी आवश्यकतानुसार, चीनी स्वाद के अनुसार।

विधि—(१) इन फलों को धोकर छिलका उतार लीजिए। (२) फिर उन्हें काट कर पानी मे रंग के साथ उबाल लीजिए। (३) जब घोल तैयार हो जाए तो उसे तोलकर समान मात्रा मे चीनी मिला दीजिए। (४) अब छिलको के सफेद रेशे अलग करके लच्छे बनाकर दो-तीन बार अलग अलग पानी मे उबाल कर पोटली मे बांध दीजिए। (५) तत्पश्चात् तैयार घोल को आंच पर चढ़ाकर उसमे पोटली डाल दीजिए। (६) जब घोल जमने लगे तो लच्छो की पोटली को खोल कर उसमे डालकर आंच पर से उतार लीजिए। साथ ही साइट्रिक एसिड मिला कर साफ बोतलो मे भरकर रखिए।

लीजिए, स्वादिष्ट मार्मलेड तैयार है।

२३४ संतरे का मामलेड

सामग्री

१५ संतरे पके हुए, डेढ़ लिटर पानी, चीनी आवश्यकतानुसार, थोड़ा सा नमक।

विधि—(१) संतरो की ऊपरी छाल उतारिए। छाल के छोटे-छोटे टुकड़े काट लीजिए और बीज निकाल कर फेंक दीजिए। (२) फांको के छोटे छोटे टुकडे कर लीजिए। (३) अब इन टुकड़ो मे पानी डालकर एक घण्टा-भर उबालिए। (४) फिर मलमल के

मोटे कपड़े में संतरे का रस निथार लीजिए। (५) अब इस रस को पकाइए। एक-दो उबाल आ जाएं तो चीनी को गर्म करके थोड़ा-थोड़ा मिलाती जाइए। साथ-साथ इसको कलछी से हिलाती रहिए ताकि गाँठें न पड़ें। (६) इसी बीच थोड़ा-सा नमक भी मिला दीजिए। फिर पकाइए। (७) अब ऊपरी छाल के टुकड़ों को भी पकती चाशनी में अच्छी तरह मिला दीजिए। अच्छी तरह लकड़ी की कलछी से हिलाती रहिए। (८) जेली के समान चाशनी गाढ़ी हो जाए तो विधिवत् ठण्डा करके बोतलों में भरिए।

२३५. संतरे का मामलेड (दूसरी विधि)

सामग्री :

५ सन्तरे; थोड़ा-सा साइट्रिक एसिड; चीनी स्वाद के अनुसार; पानी आवश्यकतानुसार; २ नींबू।

विधि—(१) सन्तरों को छीलकर उनकी फांकों को साफ करके काट लीजिए। (२) फिर स्टील के बर्तन में पाव-भर पानी के साथ फांकों को उबालिए। (३) जब पानी उबल जाए तो उसमें नींबुओं को निचोड़ दीजिए। (४) उसके बाद मिश्रण को पतले स्वच्छ कपड़े में छान लीजिए। (५) अब घोल को तोलकर समान-मात्रा में चीनी मिला दीजिए। (६) फिर छिलकों के अन्दर वाले भाग के सफेद-सफेद रेशे अलग कर लीजिए। साथ ही उन्हें लच्छों के आकार में काटकर उबाल लीजिए। (७) जब छिलके गल जाएं तो उन्हें एक कपड़े में बांधकर घोल में डाल दीजिए और बर्तन को आंच पर चढ़ा दीजिए। (८) घोल गाढ़ा हो जाने पर उसमें साइट्रिक एसिड मिलाकर पोटली खोलकर उसमें मिला दीजिए। स्वच्छ एवं जन्तुरहित बोतलों में भरकर रखिए।

लीजिए, स्वादिष्ट मामलेड तैयार है।

परिशिष्ट

भार एवं माप
(TABLES)

१ चीनी/गुड/शरबत

वस्तु	१ कप में ग्राम	१ बड़े चम्मच में ग्राम	१ छोटे चम्मच में ग्राम
चीनी	१९० मि०	२० मि०	५ मि०
गुड	२००	२०	—
शरबत	२१०	—	—

२ तेल/वसा/द्रव	१ कप में ग्राम	१ बड़े चम्मच में ग्राम	१ बड़े चम्मच में छोटे चम्मच
शुद्ध घी (जमा हुआ)	१९०	१५	४
शुद्ध घी (पिघला हुआ)	१६०	१२	५
वनस्पति घी (जमा हुआ)	१८०	२०	४
वनस्पति घी (पिघला हुआ)	१५०	१२	५
तेल	१७०	१०	५
पानी	१८० मि०	—	—
दूध	१८० मि०	२० मि०	५ मि०

३. मेवे/सूखे फल

वस्तु	१ कप में ग्राम	१ बड़े चम्मच में ग्राम
बादाम गिरी	—	१५ ग्राम
आड़ू	१० आड़ू—५०ग्रा०	—
काजू	१२० ग्राम	१५ ग्राम
चेरी	२० चेरी=५० ग्राम	—
खजूर	१०० ग्राम	१० ग्राम
मूंगफली गिरी	१२० ग्राम	१५ ग्राम
मिश्रित फल (कटा हुआ)	१२० ग्राम	१५ ग्राम
मिश्रित फल (साबुत छिला)	१२५ ग्राम	—
पिस्ता	—	१५ ग्राम
मुनक्का	१२० ग्राम	२० ग्राम
किशमिश	१२० ग्राम	१५ ग्राम
अखरोट (गिरी)	३ अखरोटों की गिरी=१५ ग्राम	—

४. मसाले

अदरक

१ इंच टुकड़ा —३० ग्राम

जीरा

बीज २ ग्राम —१ छोटा चम्मच

पिसा हुआ १ छोटा चम्मच बीज —१ छोटा चम्मच पिसा जीरा

धनिया

बीज २ ग्राम —१ छोटा चम्मच

पिसा हुआ १ छोटा चम्मच बीज —चौथाई चम्मच पिसा धनिया

लौंग

टुकड़े १ ग्राम —१४ लौंग

पिसे हुए १४ लौंग —आधा छोटा चम्मच पिसा लौंग

दालचीनी

टुकड़े २ ग्राम —डेढ़ इंच × १ इंच टुकड़ा

पिसी हुई २ ग्राम टुकड़े—१ छोटा चम्मच पिसी दालचीनी

लाल मिर्च

सूखी ५ ग्राम —७ सूखी मिर्च

पिसी लाल मिर्च २ ग्राम—१ छोटी चम्मच पिसी लाल मिर्च

हरी पिसी मिर्च ७ ग्राम—५ मझले चम्मच हरी मिर्च

इलायची

सफेद १ ग्राम —४ दाने

पिसी हुई ४ दाने —आधा छोटा चम्मच पिसी इलायची

मोटी २ ग्राम —२ दाने

पिसी हुई २ दाने —डेढ़ छोटा चम्मच पिसी इलायची

काली मिर्च

दाने १ ग्राम —३० दाने

पिसी हुई ३० दाने —छोटा चम्मच पिसी हुई काली-मिर्च

सरसों

४ ग्राम —१ छोटा चम्मच बीज

हल्दी

हल्दी पिसी हुई ३ ग्राम —१ छोटा चम्मच

५. सब्जियां/फल

गाजर

३५ ग्राम —१ छोटी गाजर

नीबू

१ नीबू —४ छोटे चम्मच रस

प्याज

५० ग्राम —१ छोटा प्याज

आलू

१०० ग्राम —३ छोटे आलू

टमाटर

१०० ग्राम —२ मंझले टमाटर

संतरा

१५० ग्राम —१ मंझला संतरा

सेब

२५० ग्राम —२ मंझले सेब

६ पदार्थ-मूल्यों की तालिका (चालू)

पदार्थ—(ग्राम और मिलीग्राम में)	प्रोटीन	वसा	खनिज पदार्थ	कार्बोहाइड्रेट्स	विटामिन ए	विटामिन बी	विटामिन सी	कैलोरी
१. सब्जियां								
बन्दगोभी	१ ८	० १	० ६	४ ६	२,०००	० ०६	१२५	२७
मेथी	४ ४	० ९	१ ५	६ ०	३,९००	० ०४	५२	४६
पोदीना	४ ८	० ६	१ ९	५ ८	२,७८०	० ०५	२७	४८
शलक	२ ०	० ७	१ ७	२ ९	४,३००	० ०३	२८	२६
गाजर	० ९	० २	० १	१० ६	३,१६०	०·०४	३	४८
प्याज	१ २	—	० ४	११ ०	०	० ०८	११	४९
आलू	१ ६	० १	० ६	२२ ६	४०	०·१०	१७	९७

मूली	०·७	०·१	०·६	३·४	५	०·०६	१५	१७
शलजम	०·५	०·२	०·६	६·२	०	०·०४	४३	२९
सेम	७·४	१·०	१·६	२९·८	५७	०·३४	२७	१५८
करेला	१·६	०·२	०·८	४·२	२१०	०·०७	८८	२५
बैंगन	१·४	०·३	०·३	४·०	१२४	०·०४	१२	२४
फूलगोभी	२·६	०·४	१·०	४·०	५१	०·०४	५६	३०
चचीर	१·२	०·६	१·६	१०·८	—	—	—	५३
टमाटर	०·९	०·२	०·५	३·६	५८५	०·१२	२७	२०
इमली	३·१	०·१	२·९	६७·४	१००	०·०६	३	२८३

शिमलामिर्च	१.३	०.३	०.७	४३	७१२	०.५५	१३७	२५
कटहल	२.६	०.३	०.६	६४	०	०.०५	१४	५१
करौंदा	१.१	२.६	०.६	२.६	—	—	—	४२
कच्चा आम	०.७	०.१	०.४	१०.१	१५०	०.०४	३	४४
आंवला	०.५	०.१	०.५	१३.७	१५	०.०३	१६०	५८
परवल	२.०	०.३	०.५	२.२	२५५	०.०५	२६	२०
मटर	७.२	०.१	०.८	१५.६	१३६	०.२५	६	६३
केला-हरा	१.४	०.२	०.५	१४.०	५०	०.०५	२४	६४
२. ताजे व सूखे फल								
जामुन	०.४	०.२	०.३	१०.६	—	—	—	४७

लीची	१.१	०.२	०.५	१३.६	०	०.०२	३१	६१
नीबू	१.५	१.०	०.७	१०.९	२६	—	—	५९
आम	०.६	०.१	०.३	११.८	४,८००	०.०४	१३	५१
अमरूद	२.८	७.८	०.९	१४.०	०	—	४१	३३७
तरबूज	०.३	०.२	०.३	३.३	०	०.०२	१	१६
संतरा	०.६	०.२	०.३	८.९	१,८००	—	३०	४०
पपीता	०.१	०.१	०.५	७.२	१,११०	०.०४	५७	३२
आड़ू	१.२	०.३	०.८	१०.५	१४०	०.०६	६	५०
नाशपाती	०.२	०.१	०.३	१२.४	०	०.०२	७	५१
अनन्नास	०.४	०.१	०.४	१०.८	३००	०.२०	३९	४६
आलू बुखारा	०.७	०.४	०.५	११.७	१६६	—	०	५२
फालसा	१.३	०.९	०.१	१४.७	६६६	—	२२	७१

अनार	१६	०१	०७	१४५	०	००६	१४	६५
किशमिश	२०	१२	२०	७६४	०	००६	०	३१५
मुनक्का	१४	०३	१८	७६८	०	०१२	३	३१५
रसभरी	११	०·६	०९	११·६	२०,८०	—	३०	५६
चीकू	११	०२	०५	२५·८	५००	००१	१०	११८
शरीफा	१७	०६	११	२३६	०	—	५८	१०७
कैथ	७१	३७	१९	१८१	१०२	००४	३	१३४
बादाम	२०८	५८९	२१९	१०५	०	०२४	०	६५५
काजू	२१२	४६९	२४	२२३	१००	०६३	०	५९६

नारियल	६·८	६२·३	१.६	१८·४	०	०·०३	७	६६२
तिल	१८·३	४३·३	५·२	२५·०	१००	१·०१	०	५६३
मूंगफली	२६·७	४०·१	१·९	२०·३	६३	०·९०	०	५४९
चिरौंजी	१९·०	५९·१	३·०	१२·१	०	०.६९	५	६५६
पिस्ता	१९·८	५३·५	२·८	१६.२	२४०	०·६७	०	६२६
अखरोट	१५·६	६४.५	१·८	११·०	१०	०·४५	०	६८७
३. मसाले								
हींग	४·०	१·१	७·०	६७·८	८	०	२	२८७
इलायची	१०·२	२·२	५·४	४२·१	०	०·२२	०	२२९
मिर्च, सूखी	१५·९	६·२	६·१	३१·६	५७६	०.९३	५०	२४६

सौंफ	५२	८९	५२	४६७	४२२	० ०८	०	२८५
धनिया, सूखा	१४१	१६१	४४	२१६	१,५७०	० २२	०	२८८
जीरा	१८७	१५०	५८	३६६	८७०	० ५५	३	३५६
मेथी	२६२	५८	३०	४४१	१६०	० ३४	०	३३३
ल. सुन	६३	०१	१०	२१८	०	० ०६	१३	१४५
अदरक	२३	०६	१२	१३३	६७	० ०६	६	६७
काली मर्च	११५	६८	४४	४६२	१,८००	० ०६	—	३०४
हल्दी	६३	५१	३५	६६४	५०	० ०३	०	३४९
राई	२२०	३६७	४२	२३८	२७०	० ६५	०	५४१
चीनी	०१	—	०१	६६४	—	—	—	३९८
खसखसी	२०३	३७१	२४	२८६	५०	० २३	०	५३०

अन्त में

यह है मेरा एक छोटा-सा प्रयास, जो आपकी सेवा में समर्पित है।

आप एक सफल गृहिणी हैं। मेरी यह पुस्तक कितनी अच्छी, कितनी बुरी है—इसे आप अपनी कसौटी पर परख सकती हैं। यदि कुछ नया और बढ़िया लगे तो अपनाइए; और अपने सुझावों से से लेखिका को भी सूचित कीजिए।

हां, आपके पास भी अचार, मुरब्बे आदि बनाने के कई फार्मूले हों—यह स्वाभाविक है। यदि उनसे मुझे भी अवगत करा सकें तो आभारी हूंगी। अगले संस्करणों में आपके सुझावों को यथासम्भव सम्मिलित करने का प्रयास रहेगा।

शुभकामना सहित।

—लेखिका

क्या आप जानते हैं ?

इलाज के लिए दवाओं से दालें उत्तम हैं !
प्राकृतिक इलाज के लिए प्रकृति का सहारा लें !
अनाज, दाल, कन्द-मूल और सूखे मेवे
प्रकृति के दिये हुए बहुमूल्य उपहार हैं।
इन्हीं का अदल-बदलकर सेवन करने से
आप संसार-भर के रोग मिटा सकते हैं।
इस दिशा में वर्षों की खोज के बाद
एकत्र किये गये रहस्यों को पाने के लिए
स्वयं पढ़ें और पूरे परिवारजनों को पढ़ाएँ।

डा० समरसेन लिखित

सर्वाधिक बिकनेवाली अनमोल पुस्तक

'घरेलू इलाज'



प्राप्ति-स्थान

सुबोध पब्लिकेशन्ज
२, अंसारी रोड, नई दिल्ली-११०००२

'सुनाथ का [illegible]

जीवनोपयोगी
स्वेट मार्डन
आप क्या नहीं कर सकते
चिन्तामुक्त कैसे हों
हंसते हंसते कैसे जिएं
जो चाहें सो कैसे पायें
अपना खर्च कैसे घटायें
अवसर को पहचानो
अपने आपको पहचानिये
आप सफल कैसे हों
उन्नति कैसे करें
धनकुबेर कैसे बनें
स्वास्थ्य-सम्बन्धी
डॉ० लक्ष्मीनारायण शर्मा
सुख के साधन
रोग और उनका
हृदय रोग कारण निवारण
गर्भस्थिति प्रसव
शिशुपालन
डॉ० भगतसेन
घरेलू इलाज
प्राकृतिक चिकित्सा
मोटापा कैसे घटाएँ
योगासनों से इलाज
ज्योतिषी
डॉ० नारायण दत्त श्रीमाली
सुबोध हस्तरेखा
सुबोध प्रारम्भिक ज्योतिष
व्यंगकेतु
हँसो और हँसाओ
मजेदार चुटकुले
अजय मल्ला
क्रिकेट एनसाइक्लोपीडिया
प्रकाश भारती
घर का डाक्टर (होम्योपैथी)
महिला-उपयोगी
सुशीला कपूर
सुबोध मेकअप
मीनाक्षी धींगड़ा
आधुनिक पाक-कला
आधुनिक मिष्ठान कला
शर्बत आइसक्रीम स्क्वैश
अचार मुरब्बे चटनी
सुरेश चतुर्वेदी
स्त्रियों का स्वास्थ्य और रोग
खेल-व्यायाम
जूडो (हिन्दी अंग्रेजी)
राजेन्द्र राजीव
जूडो, कुंगफू, कराटे
योगाचार्य भगवान् देव
स्वास्थ्य और योगासन
विविध
अनिल कुमार
अंग्रेजी बोलना कैसे सीखें
मनहर चौहान
रामायण
महाभारत
गोपालकृष्ण कौल
पंचतन्त्र
तकनीकी
हयात
रेडियो ट्रांजिस्टर मैकेनिक